

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№21

май 2019

цена:

1,5 лари

Как выжить

среди коллег

стр. 19

Модные стрижки

весна - лето

стр. 37

Самые щедрые

по зодиаку

стр. 32

4 шага

к спокойной жизни

стр. 13

Девушкам из высшего общества

трудно избежать одиночества

стр. 20-21

Валентина Мазунина

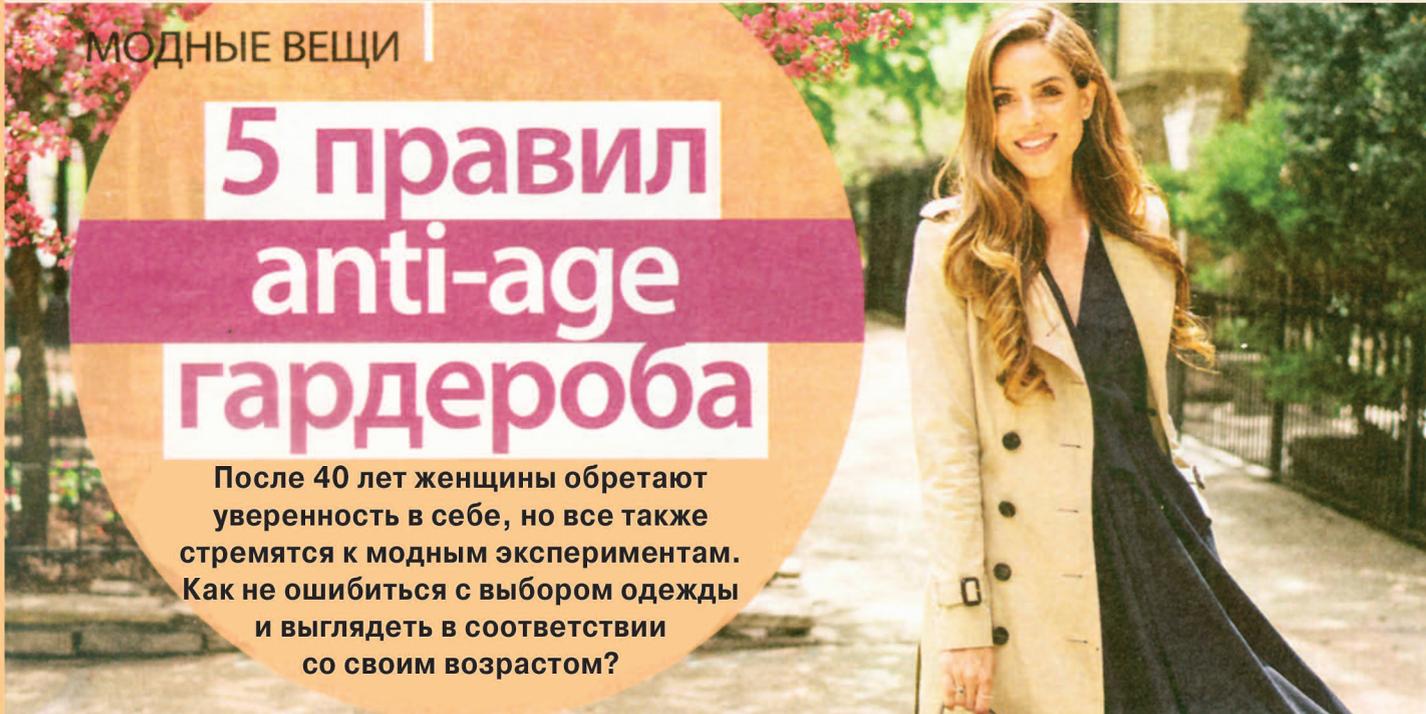
стр. 16-17

Быть смешной - редчайший дар

МОДНЫЕ ВЕЩИ

5 правил anti-age гардероба

После 40 лет женщины обретают уверенность в себе, но все также стремятся к модным экспериментам. Как не ошибиться с выбором одежды и выглядеть в соответствии со своим возрастом?



Минимум декора

Скажите нет бантикам, рюшам, кнопкам, бусинкам, стразам и прочим элементам, которые уместны лишь на юных девушках. Сделайте ставку на элегантность и минимализм. К примеру, блуза с контрастным воротником, рубашка с декоративной строчкой, аккуратные пояса будут смотреться стильно и женственно.



Чем светлее, тем лучше

Выбирайте одежду интересных оттенков - например, василькового, изумрудного, лимонного. Но сильно не увлекайтесь: цветная вещь должна быть одна в образе. Дополнить ее можно нейтральными деталями. Не стоит забывать, что темные тона способны прибавить возраст, а светлые, наоборот, сделать моложе.





**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

Сертификат:
серия TP №23134 (C)
от 21.02.2005 г.

Советы от Нелли Бичикашвили

Материнские заговоры

Помню, в детстве я серьезно заболела - подхватила простуду, потом начались осложнения. Врачи меня, конечно, тоже лечили, но нет сомнений, основную роль в моем выздоровлении сыграла мама. Каждый вечер перед сном она шептала мне что-то на ушко - то ли молилась, то ли магические слова произносила, но наутро мне всегда было легче.

Врачи - это прекрасно, психологи и иные специалисты, работающие с детьми, очень важны! Но современные мамы совсем забыли о том, какой невероятной силой обладают они сами. Чтобы убедиться в том, что мои слова не пусты, попробуйте в следующий раз при возникновении необходимости обратиться к одному из заговоров.

Чтобы малыш не болел. В сезон простуд, да и просто для профилактики совершенно любых заболеваний, советую провести ритуал с ладаном. Для него вам дополнительно понадобятся домашняя кадильница и древесный уголь. Таблетку угля следует разогреть с помощью огня, подождать, пока она перестанет искриться, и только после этого класть в кадильницу. Когда уголь немного остынет, сверху помещается ладан. Пройдитесь с ладаном по комнате, где спит ребенок, непосредственно около его спального места. В это время говорите: «В священном дыме все болезни уйдут, недуги отступят, а хвори быльем покроются. Аминь».

Чтобы школьник хорошо учился. На листе бумаги нарисуйте крест в виде двух диагональных линий, пересекающихся посередине, на всех четырех концах креста - небольшие кружки одинакового размера. Сложите листок вчетверо, незаметно для ребенка положите в его портфель.

Чтобы дети засыпали без проблем. Чаще у грудничков, реже у детей постарше, бывают проблемы со сном. Чтобы избавиться от них, нужно в ванну во время купания добавлять по 1 ст. л. ромашкового отвара. Сам отвар - обычный (1 пакетик аптечной ромашки на 200 мл кипятка), но заговорить его нужно особым способом. Слова понадобятся следующие: «Спать будем крепко, спать будем сладко, ляжем в кроватку, сон возьмет цепко. Утром проснемся, к маме вернемся». Первое время ванна должна быть регулярной, ежевечерней.

Чтобы ребенка никто не обижал. Материнское сердце разрывается на кусочки, когда ее чадо кто-то обижает. Не хотите допустить подобного? Тогда купите немного фундука, положите орешки в небольшой мешочек (желательно холщовый) и дайте ребенку с собой. Если малыш любит орехи и ест их, периодически пополняйте его запасы. Главное, когда дадите ему мешочек первый раз, запустите туда свою руку и прошепчите: «Кто обидит, со мной дело иметь будет».

Если вы заметили, все заговоры и амулеты, про которые я рассказала вам, шуточные, детские. Это сделано специально для того, чтобы малыш, даже если найдет амулеты, не испугался. При этом не сомневайтесь, все эти вещи обладают реальной магической силой.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

Тел.: 5.93-200-223

**БУКИНИСТ КУПИТ СТАРИННУЮ КНИГУ
ДО 1925 ГОДА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА 1500 ЛАРИ.**

Журналы до 1945 года, плакаты.

Куклы и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.

Тел.: 591-75-35-38

ПРОДОЛЖЕНИЯМ «АВАТАРА» ПРИДЕТСЯ ПОДВИНУТЬСЯ РАДИ НОВЫХ «ЗВЕЗДНЫХ ВОЙН»



Студия Disney объявила даты выхода в прокат новой трилогии из серии «Звездных войн» и многочисленных продолжений «Аватара» Джеймса Кэмерона, которые после слияния с Fox теперь тоже находятся в руках Disney, сообщает Variety.

Так, первый фильм новых «Звездных войн» выйдет 16 декабря 2022 года, а следующие два – в декабре 2024-го и 2026 года соответственно.

Они будут чередоваться с продолжениями «Аватара». Сиквел знаменитого фильма Кэмерона планировалось выпустить в 2020-м, однако

новой датой проката теперь назван декабрь 2021-го, остальные части теперь тоже придется подождать. «Аватар 3» выйдет в декабре 2023-го, а два других фильма – в 2025-м и 2027 годах.

По наследству от Fox студии Disney перешла и франшиза «Люди Икс», для которой тоже скорректировали прокатные планы. «Новые мутанты» с Мэйси Уильямс теперь выйдут не в августе этого года, а только в апреле 2020-го. «Гамбит» с Ченнингом Татумом пока исчез из расписания студии, хотя его релиз ранее был запланирован на 13 марта 2020 года.

КОЛДОВСКОЙ ЭТИКЕТ

«Уважаемый Дмитрий Алексеевич. Много хорошего о вас слышала от ваших счастливых пациентов. Я ваша ярая поклонница и очень надеюсь попасть к вам в ближайшее время. Но я от моей бабушке много лет назад слышала, что существуют правила, при посещении целителей и колдунов и их нарушать нельзя. Бабушка давно умерла, а я так и не успела узнать об этих правилах. Расскажите как надо правильно вести себя при посещении таких людей как вы. Надежда Сулаквелидзе. г. Кутаиси».

«Дорогая Олюшка. Так называю вас, так как месяц назад мне исполнилось 92 года. Слышала о вас много хорошего. Вот такая проблема, да не у меня, а у соседской девушки Марехи. Девушка хорошая, и скромная, и с парнем хорошим ей повезло – все дело к свадьбе идет, да и тормозится. Хочет она к вам обратиться, но с ней хочет ее подружка – настоящая змея, приехать. Я талдычу, что нельзя с подружкой по таким то делам ехать, а она не верит, хотя и рассказала я ей, что мою судьбу загубила вот такая подруженька. Журнал «Подругу» Марехи мне каждую пятницу приносит. Напишите в этом журнале, что и как к вам надо приходиться. Думаю всем будет полезно это знать. Анастасия г. Поти»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ
Существуют правила, которые необходимо выполнять при посещении гадалок, магов и целителей. Эти правила выработывались веками, и их нарушать нельзя

1. Нельзя рассказывать соседям, знакомым, что вы идете к целителю. Домашние могут об этом знать, но и с ними все же не стоит обсуждать этот вопрос. Нельзя брать с собой



«за компанию» подругу или родню, а тем более, нескольких. Нередки случаи, когда подруга или родственница и является тем самым тайным врагом, и после посещения целителя старается всеми силами отговорить вас от дальнейшего исцеления!

2. Придя на прием к целителю и ожидая своей очереди, не стоит обсуждать и перечислять свои проблемы – от этого их может стать только больше. Не стоит выслушивать чужие жалобы – не исключена возможность того, что они к вам прилипнут и увеличат арсенал ваших проблем.

Так что, если вы попали в подобную ситуацию и на приеме у целителя кто-то из очереди начинает сетовать на жизнь, то лучше сразу дать понять болтунье, что вы не хотите слушать о ее проблемах. Надо помнить, что у вас свои беды, которые вас и привели к мастеру.

3. Находясь на приеме у целителя, нельзя курить, просить воды или

еще хуже, проситься в туалет. Этим вы можете на нет свести работу специалиста.

4. Уходя от целителя, нельзя говорить до свидания, оглядываться назад или возвращаться. Если вы что-то забыли, лучше придите за оставленной вещью на другой день.

5. Если вы посетили гадалку, то о том, что она вам предсказала, нельзя никому говорить, иначе предсказанное счастье может в самый последний момент от вас отвернуться. Надо всегда и во всем, не только в гадании и целительстве, помнить: молчание – золото!

6. О результатах только что проделанной работы надо молчать, иначе можно все испортить!

И ЕЩЕ ОДНА РЕКОМЕНДАЦИЯ: если целитель отказывается вас принять и работать с вами, то не надо настаивать. У мастера есть свои правила и установки свыше. Даже ваши мысли могут вызвать отторжение...

Но если вас приняли и начали с вами работать, то надо относиться ко всем рекомендациям серьезно, а не полагаться на пресловутое «авось пронесет».

Семья парапсихологов Ольги Александровны и Дмитрия Алексеевича Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись по телефонам!

**Моб. 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

ТЕПЕРЬ ЗЛОЙ РОК ОТ НАС ДАЛЕК

Рассказ Эльвиры Мануковой «Я постоянная читательница журнала «Подруга». Недавно я на 4-ой странице увидела публикацию женщины, которая много лет назад помогла моей дочери обрести свою судь-

бу – это госпожа Рута! Мне очень приятно, что благодаря этим публикациям госпожа Рута сможет помочь очень многим людям избавиться от несчастливой судьбы и обрести счастье, которое мы все без

исключения заслуживаем!»

Рассказ Вероники Григолашвили «Было очень обидно смотреть, как счастье ускользало от меня в последний момент. И подружки повыходили замуж, и друзья обзавелись хорошей работой, а я была обделена всем. Злой рок витал над моей головой и я каждый Божий день ждала неприятностей и они не заставляли себя ждать. Подруга моей мамы, повела меня на прием к госпоже Руте. С той поры прошло несколько лет. Удивительные ритуалы этой женщины, помогли мне разобраться со своей несчастливой судьбой. Все мои проблемы в прошлом. И я сейчас самая счастливая женщина на свете, самая счастливая мама и самая счастливая жена!» Огромное спасибо госпоже Руте за мою счастливую судьбу!»

Член Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии

КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА

Корректировка судьбы
Исцеление негативных программ прошлого
Программирование успешного будущего.
Исцеление взаимоотношений с родителями
Определение готовности к семейной жизни (к вступлению в брак).

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ –
госпожа РУТА ведет прием только
по предварительной записи.
Моб. 5.14-13-12-21
(звонить с 10.00 по 19.00).**



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

НАСТОЙ ЧАЙНОГО ГРИБА ПРЕПЯТСТВУЕТ ОТЛОЖЕНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА НА СТЕНКАХ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ.

Чайный гриб

Атеросклероз. Длительное и постоянное употребление напитка значительно уменьшает уровень холестерина в крови, и жалобы, связанные с атеросклерозом, исчезают в довольно короткий срок. Пить нужно 5- или 6-дневный настой чайного гриба без сахара.

Гастрит. При повышенной кислотности чайный гриб в чистом виде употреблять нежелательно, но тем не менее выход есть. Добавьте в настой чайного гриба мед, и вы получите универсальное лекарство от всех гастритов, независимо от уровня кислотности: мед нейтрализует действие кислоты. Болезненность и тяжесть в желудке исчезают уже на вторые сутки, быстро нормализуется аппетит. Достаточно выпить 2-3 стакана в день.

При хронических гастритах принимайте ежедневно в течение 2 месяцев по стакану настоя с 1 ст. ложкой меда (можно и больше) за 2 часа до еды, после чего лягте на правый бок и полежите 20 минут.

Герпес. К пораженным местам прикладывайте несколько раз в день салфетку, смоченную в теплом настое 5- или 6-дневного чайного гриба. Также выпивайте несколько стаканов настоя чайного гриба в день.

Гипертония. Чайный гриб помогает на начальной стадии гипертонической болезни. Выпивайте 3-4 стакана настоя в день, и через 2-3 недели давление нормализуется.

Колит. 2-3 стакана настоя чайного гриба в день помогут вам быстро справиться с колитом. Пить надо 2- или 3-дневный настой. Более взрослый гриб может раздражать стенки кишечника.

Конъюнктивит. Несколько раз в день промывайте глаза очень слабым раствором чайного гриба.

Гриб должен быть 2-3-дневным, и разводить его нужно теплой кипяченой водой в соотношении 1:3.

Насморк. При насморке ставьте в нос тампоны, смоченные теплым настоем чайного гриба, и держите 30 минут. Затем сделайте перерыв и заложите новые тампоны еще на полчаса, и так несколько раз. Особенно эффективно действует средство, если насморк только начался.

Образование камней и песка в организме. Регулярно выпивайте по 4-5 стаканов настоя чайного гриба - это поможет вывести из организма песок и мелкие камни. Чайный гриб обладает мочегонными свойствами, очищает организм от шлаков, поэтому он хорошо помогает при любых заболеваниях мочевыделительной системы.

Отит. Если болит ухо, начните делать компрессы с настоем чайного гриба. Обильно смочите подогретым настоем марлевую салфетку, приложите к больному уху, укутайте сверху слоем ваты, накройте кусочком полиэтиленовой пленки и завяжите теплым платком или шарфом. Такой компресс можно держать всю ночь - он, в отличие от спиртового, не обожжет ушную раковину.

Еще один рецепт - паровая ванночка для уха. Закипятите 1 л настоя чайного гриба в эмалированной посуде, снимите с огня. Накрыв голову махровым полотенцем, наклонитесь над отваром так, чтобы пар попадал в ухо. Только осторожно - не обожгитесь!

Стоматит. Полощите рот 5-6 раз в сутки 8- или 10-дневным настоем чайного гриба. Уже через 2 дня язвочки начнут исчезать, а к 3-5-му дню наступит полное излечение.

А. Якутская, фитотерапевт.

Зубы натирали луком...

Люди всегда ценили внешнюю красоту, поэтому чистили зубы, как могли.

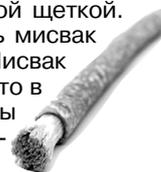
Как чистили зубы в древности

✓ В Египте иметь белые зубы могли себе позволить только знатные вельможи. Они пользовались порошком из изюма, мастикового дерева, мирры и ладана. В качестве абразива применялся толченый бараний рог. Народ же натирал зубы луком, пемзой, яичной скорлупой и пеплом от сожженных внутренностей быка. Египтяне изобрели первую зубную щетку. Она представляла собой палочку, на одном конце заостренную по типу зубочистки. К другому ее концу прикреплялась жесткая кисть.



✓ В древнем Китае и Индии гигиене полости рта также уделяли огромное внимание. Зубы чистили специальным порошком из копыт и рогов скота и морских ракушек. А еще смесь из соли, меда и золы. Золу получали, сжигая морские водоросли, древесный уголь, розмарин или хлеб. Полоскать рот предпочитали сильным настоем мяты. Освежал дыхание отвар чабреца.

✓ Самым популярным средством чистки зубов, особенно в пустынных мусульманских странах, был мисвак - палочки из дерева Сальвадора. Оно растет в Африке и на Ближнем Востоке. Палочки очищали от коры, разжевывали с одного конца (палочка становилась похожей на щетку), а на другом конце она оставалась плоской. Плоским концом полировали зубы, а щеточкой пользовались как обычной зубной щеткой. Считалось, что разжевывать мисвак полезно для десен и зубов. Мисвак был так популярен потому, что в пустынях не было воды, чтобы прополоскать рот, а вот дерева росли в избытке.



✓ В Аравии, чтобы не болели десны, жевали смолу, особенно ладан. В природной смоле содержится большое число антибактериальных веществ. Кроме того, она нормализует работу кишечника. Кстати, ладан помогает избавиться от тошноты и морской болезни. Так что, эти древние восточные рецепты вполне можно применять и современным людям.



НА УНИТАЗЕ СИДИМ В ПОЗЕ ОРЛА

Казалось бы, мелочь - правильно сидеть на унитазе во время дефекации. Привычно располагаясь на унитазе, как на стуле, человек выключает мускулатуру промежности, нарушая нужную пропорциональность частей тела и затрудняя стул. Это все равно что опорожнять кишечник лежа. На наши вопросы отвечает гастроэнтеролог, доктор медицинских наук Иван Прохоров.

- Но народ знает, как справиться с запорами. Свекла, чернослив, подсолнечное масло, клизма и слабительное... Не так ли?

- Исключив эндокринные недуги, опухоль, воспаление толстой кишки, требующие других методов лечения, врач обычно назначает пациенту стандартную тера-

пю. И еще важна диета из продуктов, содержащих пищевые волокна, - овощей и фруктов. А вот творог, рис, груши, хурма, гранаты, черника, острые приправы, специи, а также алкоголь способствуют запорам.

Как правило, люди, страдающие запорами, испытывают недостаток в растительной клетчатке.

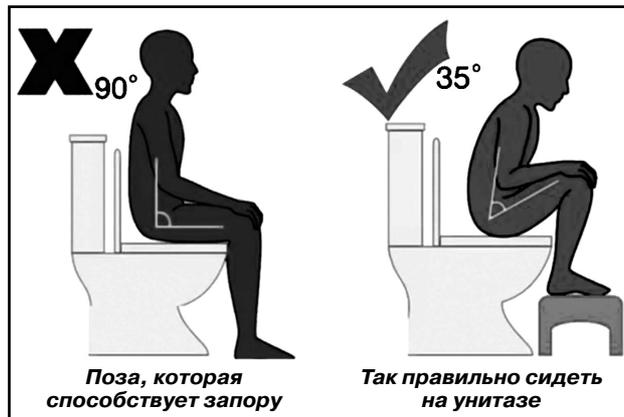
и яблок. Это нереально, поэтому надо использовать пшеничные отруби, микрокристаллическую целлюлозу, морскую капусту, семена льна и подорожника. Они помогают удерживать воду. Мой совет - есть отруби. Они адсорбируют желчные кислоты, предупреждая развитие рака, нейтрализуют излишки кислоты при ее повышенном содержании (что важно для тех, у кого удален желчный пузырь). Рецепт элементарен: 3-6 столовых ложек залейте кипятком, через 30-40 минут слейте воду, а кашку употребляйте дважды в день с едой. И повторю: увеличивайте количество выпиваемой жидкости - до 2-3 литров в день, иначе при недостатке воды будут формироваться непробиваемые структуры. Между тем, старики часто забывают об этом правиле.

- Почему ничего не говорите о клизмах и слабительных?

- И то и другое нужно применять в последнюю очередь, когда другие методы исчерпаны. Допустимой считается ежедневная утренняя микроклизма объемом до 200 миллилитров для выработки позыва на дефекацию. Очистительные клизмы объемом в 1-1,5 литра вызывают растяжение стенок прямой кишки и лишь усугубляют накопления в ней

- Надо ли для хорошего опорожнения кишечника пить много воды?

- Обязательно. Не меньше двух литров в сутки. Вы, например, знаете, что каловые массы на 80% состоят из воды? При запорах ее содержание уменьшается до 50-60%, а при 30-40% образуются каловые камни, от которых организму избавиться очень трудно. Запоры особенно часты у людей старше 50 лет. А у пожилых людей потребность в еде и воде вообще снижается. К тому же, многие принимают мочегонные препараты, а с мочой уходит и вода. «Осушение» организма способствует отвердению каловых масс. Мелкие твердые комки требуют чрезмерных усилий для их передвижения, особенно при дефекации. А сильные мышечные сокращения у стариков уже невозможны. Такая же картина наблюдается и у много рожавших женщин. Помимо мочегонных, развитию запоров способствует прием антидепрессантов и препаратов от гипертонии.



пию. Это препараты, которые помогают формированию каловых масс, регулируют стул и ускоряют моторику кишечника.

Чтобы восполнить ее дефицит, им пришлось бы ежедневно съедать 1,5 килограмма хлеба из муки грубого помола, капусты

Знаете ли вы, что

✓ Туалетная бумага удаляет не все загрязнения, тем самым повышая риск инфекций мочеполовых путей. Трение сухой бумагой ведет к появлению анальных трещин и геморроя.

✓ Еще один минус – туалетная бумага содержит химические добавки, способные вызвать аллергию и воспаление.

✓ Врачи считают, что лучше пользоваться биде или влажными салфетками.

кала. К слабительным тоже не стоит привыкать. Дозу постоянно приходится увеличивать, а эффективность снижается.

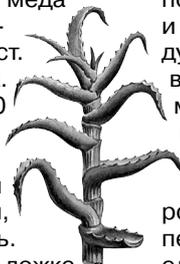
Может сложиться ситуация, когда человек перепробовал все слабительные препараты, а реакции на них нет. У большинства больных возникает дисбактериоз, усиливаются боли в животе, толстая кишка становится инертной. К тому же, повреждается слизистая, возникает меланоз, возрастает риск возникновения рака. Поэтому рекомендуется лишь кратковременное использование слабительных. По силе воздействия они располагаются в таком порядке: сенна, крушина, ревень. Если же без них не обойтись, начинайте с легких слабительных - «Лаксигала» или «Гутталакса» - и в минимальной дозе (1 раз в 3-4 дня).

- Как же отрегулировать стул?

- У людей с упорными запорами чувствительность к присутствию содержимого в прямой кишке обычно падает. Чтобы стимулировать ее очищение, необходимо выполнять физические упражнения для брюшного пресса. Можно по утрам натощак пить воду. И еще, казалось бы, мелочь - правильно сидеть на унитазе во время дефекации. Привычно располагаясь на унитазе, как на стуле, мы выключаем мускулатуру промежности, нарушая нужную пропорциональность частей тела и затрудняя стул. Это все равно что опорожнять кишечник лежа. Наиболее физиологична, так называемая, поза орла - если бы вы встали ногами на унитаз. Тогда по отношению к нему прямая кишка и анальный канал находятся под прямым углом. Я уверен, что у вас получится.

Алоэ с медом и настойкой прополиса

Лечение язвы желудка алоэ с медом и настойкой прополиса. Первое средство: пропустите через мясорубку 500 г листьев алоэ. Добавьте 100 г меда и растаивайте 10 дней в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак. Второе средство: залейте 100 г измельченного прополиса 0,5 л спирта. Настаивайте в бутылке в темном месте при комнатной температуре 3 дня, встряхивая 2-3 раза в день. Принимайте по 1 десертной ложке за 30 минут до еды, заедая ложкой свежего крестьянского масла.



Намажем хлеб душистым маслом

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки для курса лечения понадобится 200 г сливочного масла, по 1 чайн. ложке травы тысячелистника и зверобоя, 1 ст. ложка цветков календулы. Все травы измельчите в кофемолке в порошок и тщательно смешайте с размягченным сливочным маслом. Должно получиться очень душистое травяное масло. Намажьте 1 чайн. ложку этого масла на кусочек черного хлеба размером с 2 спичечных коробка и, тщательно пережевывая, съешьте за 30 минут до еды. Для полного излечения язвы повторите курс еще раз, и вы забудете про боли в желудке.

От геморроя -

свечка из картошки

Вставьте в задний проход свечу толщиной в палец, вырезанную из сырого очищенного картофеля. Оставьте на целый день. Если понадобится сходить в туалет, свечку выбросьте, а потом вставьте свежую. Перед тем как вставлять свежую свечу, промойте прямую кишку при помощи клизмы с прохладной водой (1/2 стакана). Свечи из картофеля в задний проход можно вводить и на ночь, потом они выходят с калом.

Смешаем лук

с полынью и... вином

При желчнокаменной болезни измельчите до кашицеобразного состояния 300 г лука, добавьте 2 ст. ложки сухих измельченных листьев полыни горькой, 100 г меда и 0,7 л сухого вина. Все тщательно перемешайте и настаивайте 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая. После этого процедите и принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды.



У некоторых людей в жару начинаются запоры, и все потому, что кишечник хуже работает. На то есть веские причины.

Летний запор

1. Летом многие отправляются в путешествия. Смена обстановки нередко приводит к затруднениям в работе кишечника. В первую очередь потому, что у отпускника меняется стиль питания. К тому же, позы в туалет нередко возникают некстати, когда его рядом нет или он есть, но не очень чистый. Человек сдерживает позывы, а это влияет на тонус кишечника. **Что делать?** Своевременно и полноценно питаться, не пробовать много новых продуктов сразу. По возможности преодолевать брезгливость. В общем, заботиться о своем здоровье.

2. Тонус кишечника зависит от физической активности. Летом, в жару, на прогулки и упражнения нет сил. **Что делать?** Постарайтесь заниматься физкультурой рано утром, когда еще не очень жарко, или вечером, когда зной спадает. Другой вариант - плавайте в бассейне. Вода стимулирует кишечник, массирует его через брюшную стенку. А заодно получится и освежиться.

3. В жару многие теряют аппетит, едят мало. В связи с этим объем стула уменьшается, реже возникает надобность сходить в туалет, и в итоге может возникнуть запор. **Что делать?** Есть через силу, конечно, не вариант. Но надо следить, чтобы в рационе было

достаточно продуктов, богатых клетчаткой: фруктов, овощей, круп. В блюда надо добавлять отруби, а вечером выпить стакан однодневного кефира.

4. В жару человек сильно потеет, теряя запасы влаги. Из-за этого вода в толстой кишке активнее всасывается из переработанной пищи. В итоге, кал становится сухим и твердым, с трудом продвигается к «выходу». **Что делать?** Пить, когда испытываете жажду. Утолять ее нужно обычной или минеральной водой. Кофе, зеленый чай и другие напитки - мочегонные, и делу не помогут, как и сладкая газировка.

О. Князева, терапевт, врач высшей категории.



«Одевайся теплее, придатки застудишь!»

Эта фраза с детства знакома всем девочкам. Да, придатки надо беречь. Хотя многие затрудняются ответить на вопрос, что же такое придатки. Об этом, а также о заболевании придатков - аднексите - рассказывает врач-гинеколог, доктор медицинских наук О. Зарубина.

счет наличия внутри трубы множества отростков (бахромок), постоянно находящихся в движении. Они проталкивают яйцеклетку к воронке - выходу в матку. Если яйцеклетке повезет встретить на этом пути сперматозоид, она оплодотворяется. Очувившись в матке, прикрепляется к стенке для дальнейшего развития эмбриона. Неоплодотворенные клетки выводятся из организма вместе с менструальными выделениями.

Воспаление придатков, или аднексит, опасно

О женском здоровье заботиться нужно с детства, стараясь избегать заболеваний мочеполовой сферы. Воспаление придатков, или аднексит, опасно, особенно когда становится хроническим. Оно чревато массой осложнений, досаждающих женщине всю жизнь. Для начала давайте разберемся, что это за органы такие - придатки?

Что такое придатки

Под термином «придатки» в гинекологии подразумевается несколько органов и тканей репродуктивной системы, расположенных в области малого таза, рядом с маткой. Это яичники, фаллопиевы (маточные) трубы и связки. Все органы парные, симметричные, соответственно делящиеся на правые и левые. Яичники выполняют две важные функции - эндокринную (выработка половых гормонов) и репродуктивную - именно здесь зарождаются и созревают яйцеклетки. Далее идут маточные трубы длиной 10-12 см, обычно правая чуть длиннее левой. Их назначение - доставлять созревшую яйцеклетку из яичника в матку. Это происходит за

Путь яйцеклетки опасен

Короткий путь яйцеклетки (все-го-то 12 см!) сопряжен с опасностями. Главная из них - ее застревание в трубе. Это происходит при воспалении - полость трубы сужается, движение бахромки затрудняется или прекращается вовсе, яйцеклетка останавливается. И если она оплодотворена, развитие эмбриона продолжается прямо здесь, в суженном участке трубы. Это, так называемая, внематочная беременность, которая в конечном итоге может закончиться бедой - разрывом фаллопиевой трубы и заражением всего организма.

ДЛИТЕЛЬНОЕ ОТСУТСТВИЕ СЕКСА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЗАСТОЮ И АДНЕКСИТУ, ТАК КАК СЕКСУАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ – ЭТО, ПОМИМО ПРОЧЕГО, МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.

При воспалении яичников нарушается процесс выработки гормонов. Их количество резко уменьшается, что приводит к гормональному дисбалансу. Далее страдает производство и созревание яйцеклеток. Непролеченное воспаление яичников приводит к бесплодию.

Дорог каждый день

Как только вы почувствовали симптомы воспаления придатков, срочно обращайтесь к гинекологу. Для постановки диагноза и эффективно-го лечения дорог каждый день!

Начались боли внизу живота

Первые признаки заболевания - резкие боли внизу живота и обильные слизистые выделения желтого или зеленоватого цвета. Боли могут усиливаться при мочеиспускании и дефекации, отдаваясь в области прямой кишки и ануса. Температура при этом слегка повышена, держится в пределах 37,2-37,8 градуса. Но не надо дожидаться дальнейшего ее повышения. Перечисленные симптомы - прямой повод для обращения к врачу!

Дальше будет хуже, если не лечиться

Температура повышается до 39-40 градусов. Начинается озноб, тошнота, рвота, понос - это признаки интоксикации.

Если же вы не долечились, не соблюдали всех предписаний врача, болезнь может перейти в хроническую форму. Периоды обострения будут проходить в мягкой форме, сменяясь ремиссиями. При этом, нарушения гормонального фона приводят к снижению либидо, сбою менструального цикла и, что самое опасное, - воз-

никновению опухолей. Иногда происходит нагноение в фаллопиевых трубах, это грозит воспалением брюшины и перитонитом. Поможет только хирургическая операция. И еще, периодические воспаления приводят к спайкам в маточных трубах и, как результат - к бесплодию. Если

К ПРИДАТКАМ ОТНОСЯТСЯ ЯИЧНИКИ, ФАЛЛОПИЕВЫ (МАТОЧНЫЕ) ТРУБЫ И СВЯЗКИ. ВСЕ ОРГАНЫ ПАРНЫЕ, СИММЕТРИЧНЫЕ, СООТВЕТСТВЕННО, ДЕЛЯЩИЕСЯ НА ПРАВЫЕ И ЛЕВЫЕ.

же беременность все же наступает, есть риск инфицирования плода и выкидыша на раннем сроке. И даже при нормальном течении беременности роды, как правило, происходят преждевременно. Но не надо заранее паниковать. Даже если воспаление придатков диагностировано уже после наступления беременности, у вас есть шанс нормально выносить и родить здорового ребенка. Но нужен постоянный контроль лечащего врача в течение всего срока беременности и неукоснительное выполнение всех его предписаний.

Аднексит может возникнуть по разным причинам

- ✓ Инфекция, в том числе передающаяся половым путем. Ее возбудители проникают из влагалища в матку, маточные трубы и яичники.
- ✓ Аборт. При прерывании беременности нарушается гормональный фон, ослабляется иммунитет и, как следствие, - возникают патологические процессы во внутренних органах, в том числе в придатках.
- ✓ Переохлаждение. Оно не связано напрямую с воспалением придатков, но при переохлаждении ослабляется иммунитет и активизируются возбудители инфекций, дремлющие в организме женщины.
- ✓ Невостребованная сексуальность. Сексуальные контакты это, помимо

всего прочего, массаж внутренних половых органов, улучшающий кровоток и питание тканей. Длительное отсутствие секса может привести к застою и аднекситу.

Что делать, чтобы этого не случилось?

Одеваться нужно по погоде, беречь от переохлаждения ноги, поясницу и область малого таза. Особенно это касается молодых девушек, готовых порой рисковать здоровьем ради моды. Как лечиться? Назначается физиотерапия, антибиотики, противовоспалительные препараты, средства для укрепления иммунитета, предотвращающие отравление организма продуктами интоксикации. Надо прекратить половые контакты на период лечения. И пролечить полового партнера, если у женщины обнаружены заболевания, передающиеся половым путем.

Аднексит легче предотвратить, чем лечить

Для этого достаточно:

- ✓ избегать переохлаждений. Лучше один раз одеться потеплее, чем потом много дней и месяцев лечиться от аднексита;
- ✓ при интимных контактах использовать средства защиты. Особенно при случайных половых связях, здесь презерватив обязателен;
- ✓ укреплять иммунитет. Вести здоровый образ жизни, закаляться;
- ✓ избегать нежелательных беременностей, а значит, и их последствий в виде абортов. Каждый последующий аборт - это повышенный риск возникновения аднексита.

ЖЕНЩИН ПРИВЛЕКАЕТ УМ, А ВО ВСЕ НЕ КРАСОТА

Умные мужчины кажутся женщинам сексуальнее и привлекательнее, даже если они обладают заурядной внешностью.

Какому выводу пришли американские психологи. В своей работе они исследовали 400 мужчин, которые прошли тест на интеллект и сдали сперму на анализ. Оказалось, что более качествен-

ная и здоровая сперма оказалась у тех, кто лучше справился с тестом.

Ученые считают, что в умном мужчине женщина, независимо от его внешности, видит того, кто позволит ей

родить здорового ребенка. Это важно, так как для женщины основная биологическая задача - рождение детей. Кроме того, умные люди стройно и правильно говорят, у них есть чувство юмора, они самоотверженны. И еще и поэтому нравятся противоположному полу.

АППЕНДИКС - "ДОМИК" ДЛЯ ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ

Небольшой по размерам придаток слепой кишки долго считали не самой важной частью человеческого организма.

О нем вспоминают, только когда аппендикс требует немедленного хирургического вмешательства. Теперь же медики утверждают, что аппендикс играет не последнюю роль для здоровья. В этом отростке обнаружены бактерии, защищающие и укрепляющие иммунитет. По сути, аппендикс выполняет роль своеобразного дома для полезных кишечных бактерий, которые в нем созревают. Как только полезных бактерий из-за проблем в желудочно-кишечном тракте становится мало, они восстанавливаются именно из этого придатка. Если же аппендикс удален, то иммунитет придется поддерживать другими способами.

Без аппендикса рак простаты развивается чаще

Удаление аппендикса в молодости повышает риск рака простаты в 9 раз, показало новое исследование шведских ученых. Они обнаружили, что рак простаты с метастазами в другие органы у мужчин без аппендикса развивается в 4 раза чаще. И риск умереть от этого выше в 9 раз.

Пережить климакс поможет бокал вина

Бокал вина полезен женщинам во время менопаузы. Об этом заявили исследователи из Шотландии. Известно, что с началом климакса у женщин меняется гормональный фон, повышается риск атеросклероза, остеопороза, тревожность. По мнению специалистов, сухое, вино (не более бокала в день) защищает от этих неприятностей. Уменьшается отложение холестерина в сосудах и даже предупреждается вымывание кальция из костной ткани.





Чем заменить Манту?

У моей дочери после реакции Манту одни неприятности - то на коже возникает долгоиграющее воспаление, то папулу во всю руку разнесет. Также я слышала, что это небезопасный и не самый достоверный тест. Можем ли мы на этом основании отказаться от ее проведения?
И. Голубцева.

Отвечает детский фтизиатр:

Реакция Манту - абсолютно безопасный тест и вреда принести не может. Другое дело, что реакция Манту действительно часто дает ложноположительную реакцию, поскольку реагирует не только на микобактерии туберкулеза, но и на микобактерии БЦЖ, которые появляются после вакцинации от туберкулеза. Не рекомендуется это исследование ослабленным детям, которые недавно перенесли какое-либо заболевание, и тем, кто страдает кожными заболеваниями. Реакция Манту - не единственное исследование на туберкулез. Сегодня существуют и альтернативные тесты: диаскинтест (в технологии производства используется рекомбинантный туберкулезный аллерген) и Т-тест (анализ крови из вены). Оба исследования принимаются в качестве альтернативы реакции Манту в дошкольных учреждениях.

Вакцина против рака

Девочкам-подросткам настоятельно рекомендуют пройти вакцинацию от заболеваний, передающихся половым путем. Зачем?

М. Перцева.

Отвечает специалист по гинекологии:

Вакцинация против вируса папилломы человека наиболее эффективна до первой встречи с вирусом, т.е. до начала сексуальной жизни, поскольку уже в первый год сексуальной активности заражение происходит у 42% молодых людей,

а в течение 5 лет - почти у 100%. Поэтому, оптимальным для вакцинации считается возраст от 12 до 13 лет, но можно делать прививку и взрослым женщинам до 45 лет. Вакцинация от ВПЧ сегодня идет медленно и неэффективно, хотя вирус папилломы человека - одна из основных причин развития рака шейки матки, который занимает второе место по распространенности онкологических заболеваний у молодых женщин до 45 лет.

С генами не поспоришь!

У моего мужа жуткий поллиноз, у меня аллергия на кошек. Насколько велик риск, что наш ребенок унаследует эту болезнь? Можно ли еще до беременности как-то снизить риск влияния наследственности?

О. Чикирева.

Отвечает врач-педиатр:

Попытками редактирования генома сейчас активно занимается наука. Но кое-что будущим родителям, страдающим поллинозом, можно посоветовать уже сейчас. Например, по возможности нужно планировать зачатие и роды на периоды, не совпадающие с сезоном цветения (осень или зиму). И мама, и папа должны правильно готовиться к этому событию: вести здоровый образ жизни, не курить (курение сильно повышает уровень иммуноглобулина Е). Во время беременности и кормления женщине необходимо придерживаться определенных правил. Это не значит, что нужно сидеть на полуголодной диете. Наоборот, это как раз и может спровоцировать, аллергию у ребенка, едва он столкнется с новым продуктом. Наоборот, надо понемножку есть все. Таким образом формируется феномен оральной толерантности к аллергенам. Но важно знать меру, ведь, если будущая или кормящая мама начнет слишком

злоупотреблять каким-нибудь продуктом, аллергия у малыша может развиться уже в первые месяцы жизни. Особенно осторожно нужно употреблять высокоаллергенную пищу: молоко, рыбу, морепродукты, орехи, злаки, куриные яйца, цитрусовые. Развитию аллергии у детей способствуют раннее отлучение от груди и преждевременное введение прикормов (до 4 месяцев), а также купание ребенка в травах и использование фитотерапии. Также очень важно правильно кормить ребенка - например, избегая жареной пищи, повышающей риск аллергии, и ограничивая употребление промышленным образом обработанных продуктов.

Токсикоз полезен!

Слышала, ученые доказали: токсикоз сохраняет беременность, таким образом организм очищается и создает лучшие условия для развития ребенка. Так зачем же врачи направляют с токсикозом в больницу?

А. Саморукова.

Отвечает профессор, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии:

Ранний токсикоз (возникает в первые недели беременности и заканчивается в 12 недель) по Международной классификации болезней считается заболеванием, а значит, нуждается в лечении. Другое дело, что механизм возникновения токсикоза до сих пор неизвестен, а специфического лечения не существует. Поэтому женщинам удобнее думать, что таким образом организм очищается.

Важно понимать, что если легкие формы токсикоза можно рассматривать как вариант нормы, то тяжелые состояния (если рвота отмечается до 6-18 раз в сутки) в исключительных случаях могут привести к смерти беременной. Поэтому, с тяжелыми формами токсикоза все-таки лучше госпитализироваться.

УЧИМ МАЛЫША СМОРКАТЬСЯ

Для начала определите, умеет ли ваш ребенок дуть через рот. Если да, то ему будет понятен сам принцип выдувания воздуха. Затем переходите к «тренировкам», выдыхая через нос. Часто ребенок осваивает эти навыки в игре: «Как фырчит ежик?», «Как гудит паровоз?». Можно устроить соревнование, кто быстрее сдует ватку при помощи выдоха изо рта и носа. Делать это необходимо, когда малыш здоров, у него не заложен нос. Постепенно ребенок поймет, как дышать, чтобы высморкаться. Не забудьте сказать, что носдри надо очищать поочередно, выдувая слизь с умеренной силой, не травмируя слизистую и ушные каналы.

ВООРУЖЕНЫ ДО ЗУБОВ

Сохранить красивую улыбку и здоровые зубы можно в любом возрасте. Нужно лишь правильно ухаживать за полостью рта и своевременно посещать стоматолога.

На вопросы читателей о здоровье зубов отвечает врач-стоматолог Руслан САБАНОВ.



Почему темнеют зубы

? Почему темнеют зубы, в которых удален нерв? Можно ли как-то предотвратить потемнение или хотя бы замаскировать? Нужен ли депульпированным зубам особый уход?

Нина.

- **Д**епульпированные зубы темнеют из-за дефицита питательных веществ. Некоторые стоматологи предлагают решить проблему при помощи внутриканального отбеливания гидроперитом. Во время этой процедуры врач удаляет старую пломбу и вводит в зубной канал отбеливающий гель, в составе которого есть перекись водорода. После этого на зуб устанавливают временную пломбу. Спустя две недели временную пломбу удаляют и, если результат отбеливания устраивает пациента, ставят постоянную пломбу. Если же достигнуть результата с первого раза не удалось, вводится новая порция отбеливающего вещества. Однако эффект от внутриканального отбеливания недолговечен - через некоторое время зуб потемнеет снова. Поэтому, если зуб передний, практичнее будет поставить коронку. Пациент также может ограничиться светоотражающей пломбой, если ему достаточно замаскировать потемнение на дальнем зубе, который не попадает в зону улыбки. А уход за депульпированными зубами такой же, как и за всеми остальными.

Без нужды не удалять!

? У меня не прорезались зубы мудрости. Врач советует удалить их из десны. Говорит, что такие зубы могут быть причиной воспалений, кист и других проблем. Стоит ли решаться на операцию?

Зоя.

- **Е**сли непрорезавшиеся зубы мудрости не беспокоят, то удалять их из десны необязательно,

ведь процедура удаления таких зубов довольно травматична.

Впрочем, иногда удалять непрорезавшиеся зубы приходится, ведь они могут стать причиной болезненных ощущений в области десны или челюсти, отека десны в области непрорезавшегося зуба, неприятного запаха изо рта. Но если ничего подобного у вас нет, не стоит торопиться с операцией.

Полощите!

? Можно ли постоянно пользоваться ополаскивателями для рта? Якобы они могут вызывать потемнение эмали. И вообще, не нарушит ли ополаскиватель баланс микрофлоры во рту?

Раиса.

- **П**ользоваться ополаскивателями нужно! Это заблуждение, что данные средства могут влиять на цвет эмали и нарушают микрофлору. Ими необходимо пользоваться после каждого приема пищи, а также утром и вечером для профилактики появления зубного налета. Кроме того, экстракты лечебных трав, которые обычно входят в состав таких средств, благотворно влияют на десны.

Откуда кровь?

? В чем причина кровоточивости десен? Как избавиться от проблемы? Может, нужно пить какие-то витамины?

Жанна.

- **П**ричинами кровоточивости десен являются серьезные заболевания: пародонтоз, гингивит, пародонтит. Избавление от проблемы здесь одно - поход к стоматологу. А профилактикой данных заболеваний является правильный и своевременный уход за полостью рта: тщательная чистка зубов не менее 2 раз в день по 3 минуты, использование зубной нити и ершиков для чистки межзубных промежутков между приемами пищи; желательно ис-

пользовать и ирригатор для чистки и массажа десен. Иногда необходимо использование медицинских препаратов для снижения кровоточивости. Также обязательна профессиональная чистка зубов каждые полгода для удаления твердого налета и зубного камня. А вот витаминных комплексов, которые могли бы решить проблему, увы, не существует.

Слишком жестко!

? Правда ли, что электрической зубной щеткой нельзя пользоваться каждый день? Якобы она слишком сильно воздействует на эмаль зуба, поэтому нужно чередовать ее с обычной щеткой.

Дмитрий.

- **Э**то миф. Электрические зубные щетки, как и обычные, имеют разные степени жесткости щетины, и, если щетка подобрана правильно, никакого вреда эмали она не нанесет. Существует несколько разновидностей зубных щеток.

✓ Очень мягкие (sensitive). Такие щетки подходят людям с серьезными заболеваниями десен, сопровождающимися подвижностью зубов, повреждениями эмали, а также детям.

✓ Мягкие (soft). Их стоит использовать беременным и кормящим женщинам, людям с сахарным диабетом, при кровоточивости десен.

✓ Щетки средней жесткости (medium) подходят людям с относительно здоровыми деснами и зубами.

✓ Жесткие (hard) эффективно удаляют налет от кофе, чая и сигарет, но могут травмировать десны, поэтому подходят людям с абсолютно здоровой полостью рта и крепкой эмалью. Если при использовании такой щетки десны начинают кровоточить, лучше подобрать более мягкую щетку.

✓ Очень жесткие (extra-hard). Такие щетки в основном используются для очищения зубных протезов.

Экспресс-тест

Сколько энергии у вас в запасе?

- 1. Часто ли вы испытываете стресс?**
 - А.** Практически никогда, я спокойный человек - 0 баллов.
 - Б.** Бывает, но я стараюсь их избегать - 1 балл.
 - В.** К сожалению, довольно часто - 2 балла.
- 2. У вас есть хотя бы одна вредная привычка?**
 - А.** Нет, я веду здоровый образ жизни - 0 баллов.
 - Б.** Я курю, но нечасто - 1 балл.
 - В.** Я курю и периодически злоупотребляю алкоголем - 2 балла.
- 3. Сколько часов обычно вы спите ночью?**
 - А.** Не менее 8-10 часов - 0 баллов.
 - Б.** В среднем, около 7 часов - 1 балл.
 - В.** 6 часов и меньше - 2 балла.
- 4. Занимаетесь ли вы спортом?**
 - А.** Нет, но много гуляю, веду активную жизнь - 0 баллов.
 - Б.** Да, занимаюсь иногда фитнесом - 1 балл.
 - В.** Занимаюсь спортом регулярно - 2 балла.
- 5. Как вы питаетесь?**
 - А.** Предпочитаю здоровую пищу, ем при возникновении чувства голода - 0 баллов.
 - Б.** Иногда нормально, иногда перекусами - 1 балл.
 - В.** Часто ем вредную пищу, не по графику - 2 балла.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Сложите полученные баллы.

0-3 балла:

Вас можно похвалить! Энергии у вас хоть отбавляй. Вы тратите ее разумно, с толком. Не любите излишне напрягаться, заставлять себя что-то делать. Продолжайте в том же духе, чтобы сохранить здоровье!

4-7 баллов:

Вам стоит задуматься над тем, разумно ли вы расходуете данную вам энергию. Некоторые вещи в вопросах питания, вредных привычек и отдыха вам стоило бы пересмотреть. Лучше заняться этим сейчас, чтобы потом не было поздно.

8-10 баллов:

К сожалению, ваша жизненная и физическая энергия на исходе. Кардинально пересмотрите свой образ жизни. Скорее всего, вы регулярно испытываете стрессы и совсем не заботитесь о здоровье.



ЛЕНИВЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ!

В современном обществе уверены: успешен тот, кто живет в быстром ритме. Врачи тем временем бьют тревогу - подобный образ жизни буквально высасывает энергию из организма, ослабляя его.

В 1908 году немецкий врач и ученый Макс Рубнер предложил собственную теорию старения - энергетическую. Он считал, каждому человеку при рождении дается определенный ограниченный запас энергии. Как только она расходуется полностью, человек умирает. Соответственно, чтобы жить дольше, нужно тратить силы умеренно, с умом.

Прежде всего необходимо исключить из повседневной жизни негативные факторы - стресс, переживания, неправильное питание, чрезмерные физические нагрузки, недостаточное количество отдыха и т.д. Особенно это касается мужчин, которые, по статистике, и так живут меньше женщин - в среднем, на 5-7 лет.

Чтобы понять, как работает теория Рубнера, достаточно посмотреть на животных. По мнению ученого, вне зависимости от вида каждому существу дается равное количество энергии. Получается, оно одинаково как у слона, так и у пчелы. Только слон, как

животное мудрое, не расточает энергию попусту - он в меру ленив, малоподвижен, спокоен. В то время как пчела всю свою недолгую жизнь трудится, собирая мед. Разница в продолжительности жизни у слона и пчелы колоссальна, и теперь понятно, почему у пчелы раньше заканчиваются отмеренные ей силы.

Как можно повлиять на количество энергии у человека? Важно следовать формуле: «Меньше экстрима, больше отдыха». Это значит, не стоит бояться лениться, заниматься ничегонеделанием, как можно больше спать, а работать, наоборот, по возможности меньше. Желательно избегать стрессов, а есть только то, что нравится, но в небольших количествах.

Берите пример с домашних кошек, которые спят по 16 часов в сутки! Они умеют по-настоящему наслаждаться отдыхом, чему нам, людям, стоит у них поучиться.



Для сохранения здоровья нужно умеренно, но регулярно... бездельничать!

4 шага к спокойной жизни

Шаг 1. Долой стрессы!

Стресс - постоянный спутник нашей жизни. Полностью избежать неприятных ситуаций невозможно, а вот научиться минимизировать последствия стресса вам под силу.

Сделать массаж. Расслабиться и снять мышечные зажимы поможет массаж. Самыми полезными являются общий массаж спины, массаж шейно-воротниковой зоны и массаж стоп. Последний легко выполнять самостоятельно с помощью скалки: катайте ее по полу ногами в течение 5 минут ежедневно.

Понаблюдать за рыбками. Ока-зывается, наблюдение за рыбками выравнивает эмоциональный фон и повышает стрессоустойчивость. К этому же относится и прослушивание звуков дождя, морского прибоя.

Смех как антиде-прессант. Как можно чаще смотрите комедии, юмористиче-ские передачи, читайте ин-тересные тексты «с искоркой», общайтесь с людьми, не лишеными чувства юмора.

Нет - переживаниям. Стресс негативно влияет на организм. В периоды эмоционального напряже-ния органы работают на износ, уро-вень адреналина в крови становится за-пределным, а кровяное давление увеличивается. И наоборот, если постараться исключить стрессы, можно значительно улучшить здо-ровье. Например, при размеренной жизни давление, как правило, уста-навливается в пределах нормы.

Шаг 2. Нагрузки только умеренные

Многие люди считают спорт чуть ли не панацеей от всех бед. Он и тело помогает поддерживать в хо-рошей форме, и на самочувствии по-ложительно сказывается, и на-строение поднимает. Вот только спортсменов с идеальным состоя-нием организма сейчас не найти. Все они к зрелому возрасту зара-батывают не одно заболевание. По-лучается, спорт - это не всегда бла-го?

Организм не рассчитан на серье-зные физические нагрузки. На них

он тратит слишком много энергии - после тренировки человек чувствует себя выжатым как лимон. Внешний результат есть, но что внутри?

Существует теория, согласно ко-торой человеку достаточно той уме-ренной физической нагрузки, кото-рую он получает ежедневно. Мы де-лаем уборку, гуляем с собаками, спешим на автобус, занимаемся с детьми. Привычной активности впол-не хватает для того, чтобы поддер-живать организм в форме.

Если же вы хотите заниматься спортом, пусть это будут адекват-ные нагрузки. Например, хорошо зарекомендовали себя неспешные, но от этого не менее эффектив-ные занятия - йога, пилатес, скандинавская ходьба. Каждо-му рекомендован стретчинг - другим словом, растяжка, бла-годаря которой мышцы и су-ставы становятся более гибкими. Полезна энергичная ходьба - не слишком мед-ленная, но и не быстрая, приводящая к скорой усталости.

Спорт должен прино-сить удовольствие! Если вы каждый день тягаете гантели, но в мыслях проклиняете спортзал, о каком по-ложительном ре-зультате может идти речь?



Шаг 3. Сон обновляет организм

Римский полководец Гай Юлий Цезарь спал всего четыре часа, а художник Леонардо да Винчи тратил на сон и вовсе два часа в сутки. Вдохновившись подобными приме-рами, многие современные люди пытаются им следовать. Но итог не-утешителен - переутомление, от-сутствие сил, болезни. А все потому, что спать надо больше!

При регулярном и полноценном отдыхе улучшается работа сердца. При хроническом недостатке сна, наоборот, нарушаются работа го-ловного мозга и нервной системы, обмен веществ. Врачи рекомендуют спать не менее восьми часов ночью.



Полноценный сон укрепляет иммун-ную систему и помогает реже болеть



В отличие от обычной ходьбы, во время скандинавской задейство-вано вдвое больше мышц

Более того, если у вас есть возмож-ность отдохнуть днем, обязательно ее используйте!

Утром нежелательно сразу вскакивать с постели. После про-буждения организму необходимо 10-15 минут, чтобы окончательно проснуться. В выходные можно поз-волить себе растянуть это удоволь-ствие.

За час до сна полезно совершить прогулку на свежем воздухе или по-слушать приятную музыку.

Шаг 4. Тепло лучше холода

Наш организм устроен так, что при понижении внешней тем-пературы он старается компенсировать эту потерю. Соответственно, тратит энергию на поддержание внутреннего баланса. А теперь представьте, что этот баланс ре-гулярно нарушают модные сейчас холодный душ, обливание, купание в проруби.

Зима для организма - настоящее испытание на прочность! В зимнее время старайтесь как можно теплее одеваться и при любой возможности согреваться.

Кстати, рекомендацию спать с открытым окном тоже можно поста-вить под сомнение. Это возможно, если за окном комфортная темпе-ратура, но если там мороз, доста-точно проветрить комнату перед сном или поставить на окне режим микропроветривания.



СИГНАЛЫ ВАШЕГО ТЕЛА НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

**ДИАГНОСТИКА – ПРЕРОГАТИВА
ВРАЧЕЙ. НО В НЕКОТОРЫХ
СЛУЧАЯХ НУЖНО УМЕТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНО
РАСПОЗНАВАТЬ ПЕРВЫЕ
ПРИЗНАКИ НЕДОМОГАНИЯ.**

Мы не обращаем внимания на свое тело до тех пор, пока оно само не напомнит о себе парочкой неприятных симптомов. На первый взгляд они могут показаться безобидными, однако так бывает не всегда.

Неприятный запах изо рта

Одна из причин появления неприятного запаха изо рта - бактерии. Прежде чем оказаться в желудке, пища попадает в рот, где и происходит первичное поглощение вредных элементов. Они оседают на языке в виде налета и могут вызывать неприятный запах. Проблема решается просто: чистите язык утром и вечером специальным скребком или обычной ложкой.

Если это не помогает, возможно, виноваты гланды. На них в форме маленьких белых камешков скапливаются вредные вещества. Они имеют неприятный запах. Понять, в миндалинах ли дело, можно на приеме у лор-врача.

В некоторых случаях неприятный запах изо рта провоцируют заболевания десен, гастрит, сахарный диабет.

Постоянные слабость и сонливость

Эмоциональное переутомление и хроническое недосыпание - основные причины слабости. Однако у нее может быть и медицинская подоплека. Например, постоянная слабость часто является симптомом анемии. Сдайте кровь на гемоглобин и посетите терапевта!

Если хочется спать, но сон не идет, зато появились панические атаки и головокружения, возможно, причина в вегетососудистой дис-

тонии. Лучшее, что вы можете сделать в этом случае, - изменить образ жизни. Займитесь спортом, больше двигайтесь, скорректируйте питание.

Кроме того, сонливость и слабость могут говорить о проблемах со щитовидной железой, депрессии, авитаминозе и даже сахарном диабете.

Изменение запаха пота

Сам по себе пот не имеет запаха: «аромат» ему придают бактерии, скапливающиеся на коже в течение дня. В первую очередь следует пересмотреть питание. Обилие в рационе фастфуда, тяжелой мясной пищи, ароматных специй (лук, чеснок) могут стать причиной зашлакованности организма. Однако есть и иные варианты.

Если пот приобрел уксусный кислый запах, скорее всего, причина в неполадках с легкими. Сладковатый и ацетоновый аромат свидетельствуют о повышенном уровне сахара в крови. Запах, похожий на кошачью мочу или овечью шерсть, говорит о гормональном сбое. В период климакса женщины нередко жалуются на то, что пот приобрел запах рыбы.

Вечно холодные руки

Холодные руки часто свидетельствуют об атеросклерозе. Стенки артерий сужаются и теряют эластичность, кровоснабжение затрудняется. Дополнительные симптомы данного заболевания - частые головные боли и проблемы с памятью.

Еще одна причина нарушения терморегуляции тела - проблемы со щитовидной железой. В этом случае появляются сонливость, апатия, отеки, лишний вес, начинает шелушиться кожа.

Боль в левом боку

Если боль тупая и ноющая, скорее всего, проблема носит гинекологический характер. Во время полового акта неприятные ощущения могут усиливаться. Колющая боль в левом боку может говорить о заболеваниях почек или воспалительном процессе в области поясницы. Боль появляется во время еды? Значит, проблема притаилась в желудочно-кишечном тракте: это могут быть язва, гастрит, панкреатит или загадочный синдром раздраженного кишечника. Не откладывайте поход к гастроэнтерологу!

Отеки рук и ног

Отеки появляются во второй половине дня, а кожа при этом холодеет и приобретает голубоватый оттенок? Самое время обратиться к кардиологу. Это может быть началом заболевания сердечно-сосудистой системы.

Утренние отеки свидетельствуют о наличии неполадок с почками и мочевыделительной системой. Почки не справляются с работой, и лишняя вода остается в подкожно-жировой ткани. При гормональном дисбалансе также могут появиться отеки. Сначала меняется лицо, потом верхняя часть тела и руки, ноги отекают в последнюю очередь.

Храп

Основная причина храпа у женщин после 50 лет - менопауза. Сокращается выработка гормона эстрогена, что влечет за собой сужение дыхательных путей. Также к храпу может привести избыточная масса тела.

Храп также могут спровоцировать искривление перегородки носа, полипы, аденоиды на миндалинах. Без консультации лор-врача здесь не обойтись.

Самодиагностику провести можно, но заниматься самолечением недопустимо!

Отдыхай!

								Областной центр в рф		Жевательная резинка		Дворянин-помещик в Пруссии
Отрок	Чувство обиды с осадком на душе		Привычный уклад жизни		Вечный мученик в Аиде		Ранняя церковная служба					
								Бубновый рыцарь		...-фрукти		Спорткар, гоночный болид
Христианин-проповедник	Автор книги о Фандорине		Краска для декупажа		Декор готического фасада		Трико-тажная фуфайка					
					Мал, да удал у энергетиков							
"Юмор-ФМ"							Ловец у проруби		Ряж из бревен		Строительная яма	
"...-Гну" Козлевича		Оковы узника		Весенний лесной цветок		Актриса и певица Ванесса ...						
							Светящиеся капельки росы					
Пил, пьет и будет пить		Сетка для лежбоек					Импортный лимонад	Генераторная лампа		Русский флото-водец		Библейский патриарх
					Время махать кулаками		Актриса по имени Николь					
"Визави" Катиона		Православный священник						Сюжетная нить повести	Зингеровская строчка			
					Ящер мелового периода							
	Там научат кройке и шитью		Лейтенант "с кучей детей"					Стрелковый аттракцион	Рассудительный удав			
				Совсем чуток	Гремучая змея	Знатная женщина в Риме						
	"Капричос" (живописец)	Утка-сви-тунок	Мантия Цицерона				Доверительное управление	Мчащийся на джипе		Картежник-мошеник		
					Выход Цискаридзе					И сахарная, и хлопковая		Созвездие с Канопусом
	Клара из фильма "Цыган"		Наркотик времен хиппи				Верхняя строчка рейтинга	Объект изучения фонетики				
					Штат с Солт-Лейк-Сити				Усатый сюрреалист			
Коротколапая собака	Актер-комик Джим ...		Орех с острова Чунга-Чанга						Роды у лосихи			
					Провизор							

Лицо с обложки



ВАЛЕНТИНА МАЗУНИНА: Главное, чтобы у моего любимого было чувство юмора

Быть по-настоящему смешным - редчайший дар, требующий огромной смелости, самоиронии и острого ума. Все это, без сомнений, есть у хрупкой, нежной и сильной Валентины Мазуниной.

- Ваша история - идеальная иллюстрация выражения «успех - всегда цепь случайностей».

- Да, пожалуй. Я бы и актрисой никогда не стала, если бы чудом не попала в театральную студию. А там в меня почему-то поверили. Вообще, была очень стеснительная, но, благодаря им, решилась попробовать.

- И вы все не ошиблись. Потом вас примерно так же угадала режиссер «Реальных пацанов» Жанна Кадникова.

- Наверное, можно и так сказать. Она ведь даже на сцене меня не видела. Группа приехала в Пермь снимать пилотный эпизод сериала, Жанна зашла в театр, увидела меня перед спектаклем - и позвала на пробы. И только через год она позвонила: «Канал одобрил проект. Снимаешься?» Конечно, я согласилась. Вот уже десять лет с «пацанами».

- И не только с ними. У вас просто череда отличных проектов - громких, успешных и действительно качественных. В общем-то, вы уже звезда.

- Опасаюсь таких громких слов. Конечно, после выхода «Реальных пацанов» меня начали узнавать на улицах, а после переезда в Москву - приглашать на кастинги и снимать

в классных проектах. Все это очень радует, но как о звезде я о себе не думаю.

- А родители?

- Понимаете, вся моя родня живет в небольшом городе Верещагино, только сестра с семьей в Перми. Все они люди, далекие от театра и кино, поэтому относятся к моей работе очень просто. Если что-то не нравится, могут высказаться категорично. Никакая я для них не звезда. Конечно, родные всегда меня поддерживали и даже помогали. Например, снять пробы для «Аритмии».

- Как это?

- Когда меня позвали на кастинг, я была у родителей. Попросили сделать небольшое видео на телефон (сюжет такой: героиня заболела, к ней приезжает врач) и отправить режиссеру. Мама тогда даже советы давала, говорила: «Ну ты же плохо себя чувствуешь, почему не страдаешь?!» А сестра моя как раз работает на «скорой помощи», так что, пробы мы сняли общими усилиями. Мама до сих пор это вспоминает.

- Еще бы, ведь вас утвердили.

- Да! Очень люблю этот фильм и свою, хоть и небольшую, роль. Потрясающий опыт работы с такой сильной командой, и особенно с

режиссером Борисом Хлебниковым.

- Вам и на режиссеров везет, и на партнеров.

- Да. Но, пожалуй, самая запоминающаяся встреча в жизни была у меня с Инной Михайловной Чуриковой. Мы снимались в «Самом лучшем дне», и, хотя совместных сцен у нас немного, было так круто просто сидеть рядом с ней. Смотреть на великую актрису, слушать ее. Я себе говорила: «Ну не надо так тарашиться, Валя, стыдоба, где твое чувство такта?!» И ничего не могла поделать. Еще, кстати, отлично работалось с Сашей Палем из «Горько!». Он очень талантливый парень, и, кстати, скоро выйдет еще один наш совместный проект.

- Нравится себе на экране?

- Смотреть всегда тяжело. Сразу кажется, что тут переиграла, там недотянула. Однако более взрослые коллеги говорят, что это нужно, делать, чтобы видеть свои ошибки.

- И вы их, разумеется, находите?

- Конечно, есть много работ, которыми я недовольна. Но есть и те, что в целом нравятся. Честно говоря, я везде найду к чему придраться, но мне и правда везет: искренне считаю, что снимаюсь в качественном кино, и не стыжусь своих работ.

- Вам предлагают преимущественно комедийные роли, не надоело смешить людей?

- Нет, мне нравится. К тому же, я не выбирала это амплуа, так меня видят режиссеры. Зовут на пробы - где-то подхожу, где-то нет. Конечно, я как актриса хочу работать в



разных жанрах. Сыграть что-то «на преодоление», выйти из зоны комфорта. Такую роль, ради которой нужно было бы конкретно поработать над собой: скажем, похудеть на 15 кг или научиться скакать на лошади. Может, девушку со сложной судьбой, с наркотической зависимостью, страдающую такую героиню. Поработать в историческом кино, и еще я мечтаю сыграть сказочного персонажа, волшебницу, например.

- Я знаю, что после переезда вы еще долго продолжали играть в родном пермском театре. В Москве пока не планируете на сцену выходить?

- Пока хожу в театры как зритель (улыбается). «Гоголь-центр», например, очень люблю. Честно, я многого не понимаю: прихожу туда на «Мертвые души» - смотреть сложно, но меня цепляет. Столько энергии, молодости, нет ощущения, что наворотили лишнего. Еще чтение обожаю - это мое отключение от мира. Раньше классику любила. Как раз после окончания института стала всматриваться в списки зарубежной литературы, которые нам давали педагоги во время учебы. Но кого они тогда интересовали? Книги влияют на мое настроение: как-то взяла в отпуск «Мальчика в полосатой пижаме» Джона Война, так три дня провела в слезах-соплях вместо отдыха!

- И часто вы так «интенсивно» отдыхаете?

- Так - нет (улыбается). Вообще редко удается куда-то вырваться, графики напряженные. Недавно вот съездила в Таиланд.

- Понравилось?

- Очень. Но, знаете, у меня беда - совсем не знаю английского. Каждый раз, когда лечу куда-то, скачиваю в телефон кучу языковых приложений - мол, вот сейчас-то точно буду учить. Но потом находят другие дела. Помню, отправилась одна на Филиппины, к другу, кото-

рый уже ждал меня там. Огромный перелет, сложный маршрут... Думала: потеряюсь, не справлюсь и не смогу даже дорогу спросить. В общем, добралась с трудом. Сейчас, конечно, уже легче: барьер постепенно уходит, я многое понимаю и даже могу кое-что ответить. Ну как кое-что - просто сразу выдаю все, что знаю (улыбается).

- Неужели в Москве нет времени заняться языками?

- Если честно, не успеваю, работы действительно много.

- Но на личную жизнь силы-то остаются?

- В данный момент любимого у меня нет, но это вопрос времени. Не в том смысле, что его мало - работа тут ни при чем, просто не пришло еще. Хочется встретить доброго, надежного, терпеливого человека, как и всем, наверное. Но все-таки главное для меня, чтобы у него было чувство юмора, иначе мы не сможем быть на одной волне.

- Детей хочется?

- Конечно! Не могу сказать, что мечтаю родить пятерых, но, думаю, хорошо, когда у ребенка есть родные братья и сестры. Я, например, не представляю жизнь без сестры и ее сына. Своего племянника просто обожаю!

- Часто с ним видите?

- При любой возможности лечу к сестре в Пермь. На Новый год стараюсь всегда приезжать в Верещагино к родителям. Я вообще люблю свой город - он маленький, но светлый, зеленый, мне тут очень хорошо. Хотя временами грустно - по сравнению с моим детством, тут многое изменилось.

- Деревья стали ниже?

- Да нет. Деревья по-прежнему хороши и высоки. Изменилась атмосфера. Раньше в Верещагино было четырнадцать заводов, сейчас осталось два с половиной. Город разваливается, молодежь из него бежит - все это не радует.

- Но вы тоже ведь уехали?

- Да, но меня вела моя профес-



БЛИЦ

- Последняя книга, которую я прочитала, называется «Шоколад» Джоанн Харрис. Брала ее с собой в Таиланд.

- Я бы хотела побывать в Рио-де-Жанейро, Японии и Австралии.

- Я ценю в себе доброту, легкость и общительность.

- Ругаю себя за мнительность, категоричность.

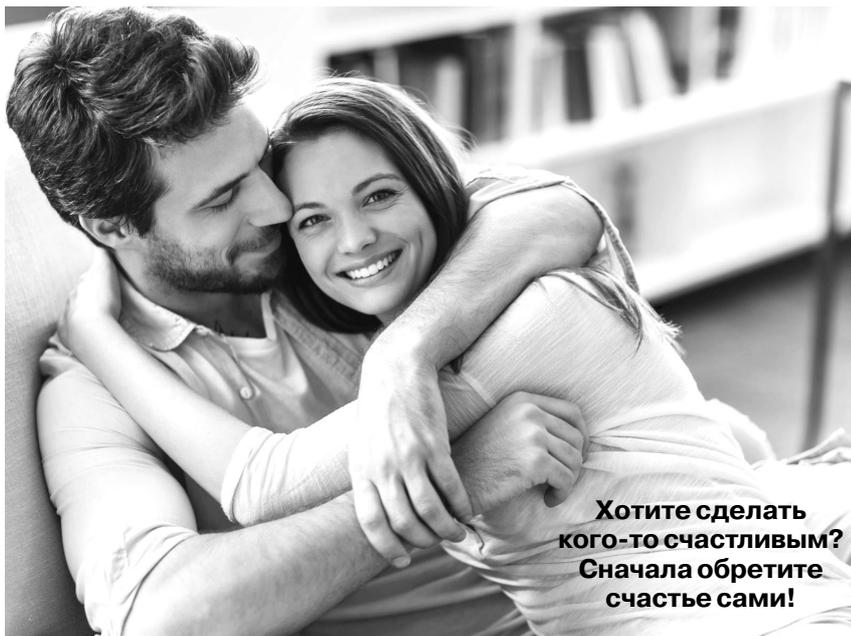
- Через 10 лет я надеюсь быть счастливым человеком и успешной актрисой.

сия, я не стремилась вырваться из Верещагино любой ценой. Дело совсем не в этом. Просто, когда вижу, что происходит, и узнаю про уровень зарплат, которые тут платят людям, расстраиваюсь. Не хочу, чтобы мой родной город погибал. Конечно, не все так ужасно. Например, в этом году приехала и увидела, что наш старый обшарпанный кинотеатр побелили. Зашла внутрь - афиша новая висит! Девушка на кассе сказала: «Мы тендер выиграли».

- Значит, есть движение?

- Да, это отлично, но, к сожалению, разовый случай. Кажется, что в таких городах делать нечего - ни перспектив, ни интересных событий. А потом видишь людей, которые даже в таких обстоятельствах не разучились радоваться жизни, и понимаешь, что можно быть счастливым даже в крошечной деревне. А несчастным в огромной Москве - этот выбор каждый делает у себя внутри.





**Хотите сделать
кого-то счастливым?
Сначала обретите
счастье сами!**

«Я С ТОБОЙ СЧАСТЛИВ!»

Как услышать это от мужчины?

Оказывается, чтобы в отношениях мужчина был доволен, нужно не так много. Забота, понимание и поддержка - вот оно счастье, с мужской точки зрения.

Казалось бы, ничего сложного - мы только и делаем, что заботимся и поддерживаем наших любимых мужчин. Куда уж больше? Проблема в том, что мужское и женское представление о заботе далеко не всегда совпадают.

БОЛЬШЕ СВОБОДЫ

Тайная мечта многих мужчин - личное пространство, куда женщинам вход строго запрещен. Для одного это рыбалка с друзьями по выходным, для другого - возможность поиграть в компьютерные игры после работы или спокойно покурить на балконе.

Но некоторые женщины вообще не дают своим мужьям свободы. В гости ходят только вдвоем, звонят по десять раз на дню, отправляют бесконечные СМС. При этом, никаких «посидеть с парнями, пива попить»! Рыбалка и футбол тоже под запретом. И вообще: «Милый, о чем ты сейчас думаешь? Что значит «не приставай»?!»

По мужчине всегда видно, когда он не настроен на общение: лицо угрюмое, ответы односложные. Не нужно в такие моменты устраивать допрос с пристрастием, лучше оставить любимого в покое. Брак не делает людей сиаемскими близне-

цами. У каждого должно оставаться личное пространство.

ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ

Ох, уж эта вечная женская любовь к совершенствованию! «Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича...» Вот так и некоторые женщины после свадьбы пытаются вылепить идеальную версию любимого мужчины. С сегодняшнего дня ты, милый, начнешь посещать спортзал, будешь читать Чехова, слушать классическую музыку и мы вместе будем ходить на балет. Все ради твоего блага. И выкинь, наконец, эту ужасную футболку!

А мужчина на это не подписывался. Когда он вел возлюбленную под венец, то был уверен, что его любят таким, какой он есть. Что же вы раньше молчали?

ХВАЛИТЕ ЕГО, ХВАЛИТЕ!

Мужчины, конечно, любят при творяться, что они старые солдаты, которым не нужны признания в любви. Но на самом деле им важно слышать слова одобрения и восхищения со стороны любимой. И если ваш суровый мачо пришел и как бы между делом сказал, что починил кран в ванной, то он не просто так стоит и переминается с ноги на

ногу. Он ждет, что его похвалят, побегут смотреть, как прекрасно работает этот самый кран, и еще долго будут восхищаться его мастерством. Ну, а если потом прилюдно, в компании друзей, расскажут какой он мастер на все руки, то это просто праздник. Доброе слово и кошке приятно, а уж мужчине и подавно.

А ЧТО У НАС С ЧУВСТВОМ ЮМОРА?

Женщины ценят мужчин с хорошим чувством юмора. Вот только сами зачастую забывают об этом, когда начинают обсуждать «серьезное». Нужно помнить, что в разговорах с мужчиной добрым словом и шуткой можно добиться гораздо большего, чем просто добрым словом. Даже в самых серьезных обсуждениях найдется место юмору. Одно дело сказать: «Да вынесешь ты, наконец, мусор? Весь дом уже пропах!» - и совсем другое: «Милый, еще чуть-чуть и соседи будут думать, что в нашей квартире кто-то умер. Вынеси, пожалуйста, мусор».

ГДЕ ТЫ, КОМПРОМИСС?

Ищите и находите компромиссы! Это не значит, что нужно все время уступать, но и не стоит постоянно настаивать на своем. Когда возникают споры, постарайтесь встретиться где-то посередине. Скажем, если вы мечтаете в отпуске съездить в Париж и походить с детьми по музеям, а муж хочет в поход, то отпускные дни можно поделить поровну. Одну половину посвятить природе, вторую - культуре. Или можно договориться, что в этом году место для отпуска выбирает он, а в следующем придет ваш черед. Важно, чтобы мужчина чувствовал, что его мнение значимо для вас, что вы его слушаете и слышите, даже если не всегда соглашаетесь.

И О СЕБЕ, ЛЮБИМОЙ

Заботясь о муже, не забывайте о себе. Невозможно быть счастливым рядом с несчастной, усталой, измотанной и недовольной жизнью женщиной. Счастье, оно ведь, как простуда, - им тоже можно заразиться. Вы замечали, как при виде улыбающихся людей тоже хочется улыбнуться? Точно так же рядом со счастливым человеком нам становится радостнее на душе. Поэтому, заботьтесь о себе. Найдите время, чтобы заняться любимым хобби, понежиться в ванне, встретиться с подругами, сходить в кино, посмотреть любимый сериал. Коллекционируйте счастливые моменты, наслаждайтесь ими, тогда и близким будет хорошо рядом с вами.

В общении с коллегами порой приходится проявлять настоящие чудеса выдержки и дипломатии, но награда того стоит - хорошие отношения с сослуживцами сделают вашу жизнь на работе гораздо приятнее.

АГРЕССОР

Есть такой тип людей, которые чувствуют себя сразу разговаривая на повышенных тонах. В общении с Агрессором важно с самого начала занять правильную позицию. Вы не бессловесная жертва и не позволите так с собой обращаться. Как только собеседник повысит голос, не теряйтесь и твердым тоном скажите: «Не надо на меня кричать, я и сама это неплохо умею». Потом, как будто успокоившись, примирительным тоном добавьте, что криком делу не поможешь, нужно думать, как решать проблему. Так вы одновременно продемонстрируете и крутость своего нрава, и доброжелательный настрой.

СПЛЕТНИК

«Я слышал, как Клавдия Ивановна сказала Пульхерии Дмитриевне...» - примерно так он начинает свой монолог. Сплетник в курсе всего, что происходит в офисе, и не стесняется использовать эту информацию в своих целях. Впрочем, зачастую он распускает сплетни без корыстных мотивов, просто из любви к искусству. С таким человеком лучше не ссориться, иначе оглянуться не успеете, как по офису поползут слухи о том, что вы воруете бумагу для принтера и пьете кровь младенцев. Помните: все, что вы скажете, может быть обращено против вас. В присутствии Сплетника не выдавайте личной информации о себе и не отзывайтесь дурно о других людях.

КАРЬЕРИСТ

Умный, расчетливый, циничный, он идет по головам, чтобы добиться успеха. К коллегам часто относится пренебрежительно. Будьте предельно осторожны в отношениях с Карьеристом. Старайтесь избегать прямой конфронтации с ним, помните о том, что, в случае конфликта, он будет использовать запрещенные приемы, чтобы выйти победителем. Если вы работаете вместе над одним проектом, то любые договоренности и решения стоит фиксировать в письменном виде, чтобы в случае возникновения проблем вам было что предъявить начальству.

НЫТИК

Человек, у которого стакан не просто наполовину пуст - там вообще нет воды. Все вокруг он видит



ВЫЖИТЬ СРЕДИ КОЛЛЕГ

Миссия выполнима!

На работе приходится иметь дело с разными людьми. Чтобы ежедневный труд не превратился в бесконечную пытку, нужно уметь ладить даже с самыми сложными по характеру коллегами.

в негативном свете и любит пожаловаться на жизнь. Общась с ним, вы чувствуете, что проваливаетесь в черную дыру, где никогда не светит солнце. Попробуйте использовать тактику переключения внимания. Когда Нытик в очередной раз начнет жаловаться на свою несчастную жизнь, сочувственно поцокайте языком, но при этом продолжайте гнуть свою линию: «Я так тебе сочувствую, но сегодня у меня выдался непростой день, расскажи мне что-нибудь хорошее». В общении с ним старайтесь сосредоточиться не на проблеме, а на решении: «Да, печально, что так вышло, но давай вместе подумаем, как можно повлиять на ситуацию».

ТРУДОГОЛИК

Как бы рано вы ни пришли в офис. Трудоголик уже там. Кажется, он ночует прямо на рабочем месте, не отрывая взгляд от монитора. На его фоне остальные сотрудники выглядят лентяями и раздолбями, которые приходят в офис, чтобы пить чай и сплетничать. Хорошо иметь такого человека в соратниках, по-

этому постарайтесь подружиться с ним. Как правило, Трудоголикам нравится, когда окружающие замечают их усилия, так что, не скупитесь на искренние комплименты. Можете признаться, что хотели бы вкалывать так же самозабвенно, как он, но дома у вас семеро по лавкам, поэтому вы не можете задерживаться на работе. Если у вас получится выстроить дружеские отношения, вы сможете рассчитывать на то, что Трудоголик поможет вам в трудную минуту.

ПРИМАДОННА

Как правило, это женщина, и, судя по повадкам, она явно ошиблась с выбором профессии. Ей бы блистать на сцене больших и малых императорских театров... В бухгалтерии или в клиентском офисе этой особи явно не хватает публики, аплодисментов и шекспировских страстей. Поэтому на работе она отрывается как может: фонтанирует эмоциями, каждую неделю переживает новую личную драму, плетет интриги. Ее реакции непредсказуемы. Она может полюбить человека за то, что тот поделился домашними булочками и возненавидеть за одно неосторожное замечание. Выступления Примадонны лучше, конечно, наблюдать из зрительного зала, поэтому старайтесь пересекаться с ней как можно реже.

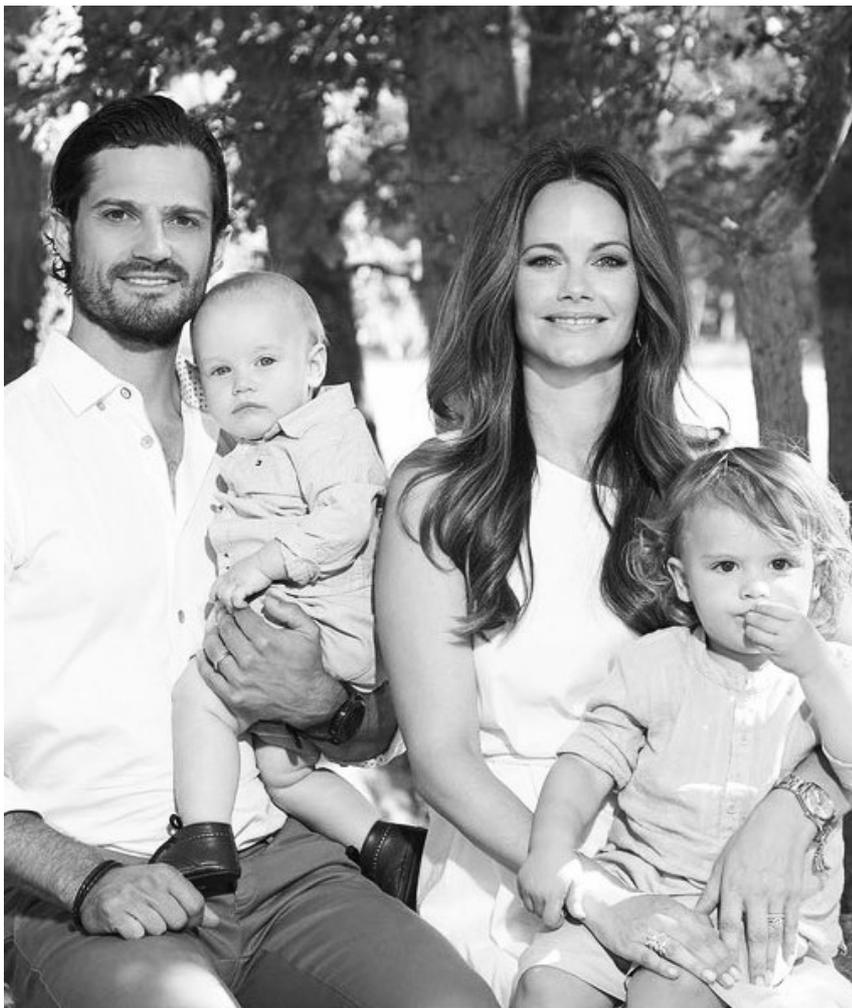
Для настроения

На днях обещали выложить фотографии с корпоратива. Наконец-то узнаю, почему надо мной уже неделю смеется весь офис.

КОРОННЫЙ НОМЕР

Девушкам из высшего общества трудно избежать одиночества, потому что принцы и короли то и дело женятся на звездах реалити-шоу, официантках и журналистках.

Карл Филипп, принц Швеции, 39 лет
София Хелльквист, 34 года



Когда принц только начинал встречаться с задорной курносой брюнеткой, шведские таблоиды с удовольствием смаковали подробности ее прошлого. Юная София позировала топлес для мужских журналов и снималась в реалити-шоу, аналогичном «Дому-2». Когда же стало понятно, что ресторанное знакомство выросло в большую любовь, а намерения у Карла Филиппа самые серьезные, издания резко сменили тон.

Теперь их гораздо больше интересовали волонтерская работа фрекен Хелльквист в Африке, учреждение благотворительного фонда, открытие студии йоги, запуск линии спортивной одежды и косметики.

На свадьбе, о которой жителей Стокгольма оповестил 21 пушечный залп, София исполнила песню собственного сочинения, расстроив влюбленного принца до слез.

Кстати, сестра Карла Филиппа Виктория, будущая королева Швеции, вышла замуж за своего фитнес-тренера.

Принц Эрнст Август Ганноверский, 35 лет
Екатерина Малышева, 32 года

На их свадьбе отсутствовал отец жениха. Принц Эрнст Август V Ганноверский отказался сопровождать старшего сына в церковь. По официальной версии, причина в давних финансовых разногласиях, на самом же деле его протест вызвала кандидатура невесты. Да, Екатерина не голубых кровей; ее мать - бывшая актриса, отец - бизнесмен, семья уехала из России в Чехию, когда девочка была совсем маленькой. Но скромное происхождение компенсируется прекрасным образованием. Малышева окончила международную школу в Праге, изучала дизайн в Лондонском институте искусств и основала модный бренд ЕКАТ - ее фирменные комбинезоны в обличку покорили британскую богему. Во время учебы девушка свела дружбу с молодой порослью правящей династии Монако, родней Ганноверского дома. В этой компании она и познакомилась с будущим мужем. Тиара, которая украсила голову Екатерины в день торжества, через год красовалась на другой невесте - перуанской модели Алессандре де Осма, которая вышла замуж за Кристина, младшего брата Эрнста Августа. Видимо, жениться по любви - кредо принцев Ганновера.



До венчания пара встречалась пять лет. За это время в прессу попала лишь одна их совместная фотография.

Кронпринц
Норвегии Хокон, 45 лет
Метте-Марит Тьессем
Хейби, 45 лет

Их брак точно был заключен на небесах, иначе и не объяснить причудливую игру судьбы. В конце 1990-х на большом рок-фестивале норвежский принц познакомился с очаровательной бунтаркой Метте-Марит. Она произвела на юношу впечатление, но сама осталась холодной. Более того, потеряла голову от другого мужчины и вскоре родила ему ребенка. Спустя несколько лет на том же самом опен-эйре Хокон и Метте-Марит увиделись вновь, и на сей раз их чувства оказались взаимны. Вскоре влюбленные уже жили вместе. Разразился неслыханный скандал! Простая



официантка, мать-одиночка, всю молодость вращавшаяся в сомнительных кругах и водившая знакомство с наркодилерами (так писала пресса), вряд ли могла считаться достойной партией. Тем не менее, принц женился на любимой и усыновил ее ребенка - правда, без видов на престол. Метте-Марит немедленно занялась образованием и получила степень магистра менеджмента. Не так давно королевские летописцы обнаружили в ее родословной дворянские корни. А норвежцы с каждым годом относятся к своей кронпринцессе все теплее.

Виллем-Александр, король Нидерландов, 51 год
Максима Соррегета Черутти, 47 лет

Максиму трудно назвать простушкой. Ее отец был министром сельского хозяйства - правда, в очень далекой от Нидерландов Аргентине. Его политические взгляды - он поддерживал одного из аргентинских диктаторов - могли стать непреодолимым препятствием на пути влюбленных. Однако веское «да» сказала мама Виллема-Александра королева Беатрикс, и голландцы ее поддержали. Перед свадьбой Максима сменила подданство, а заодно согласилась (или смирилась) с тем, что на церемонию не прилетят ее родители. Взамен она получила титул и венценосную свекровь в качестве подружки невесты. Бабушка Беатрикс, давно сложившая королевские полномочия в пользу сына и невестки, обожает своих трех внуков, каждая из



которых унаследовала очаровательные ямочки на щеках - фамильную черту Оранской династии.

Они встретились в Севилье на вечеринке, Максима тогда работала в банке.

Филипп VI, король Испании, 51 год
Летисия Ортис Рокасолано, 46 лет

Известие о помолвке наследного принца Фелипе с разведенной журналисткой стало сенсацией для страны. Но горячие романтические испанцы немедленно влюбились в свою Золушку. Даже строгая католическая церковь не возражала против выбора наследника престола: с первым супругом Летисия не венчалась, и, стало быть, нареканий к ее брачной истории не было. Против поначалу были лишь родители Фелипе. Но и им, в конце концов, пришлось смириться. Говорят, строптивый принц пригрозил папе с мамой отречением от трона. К моменту знакомства с Фелипе Ле-

тисия сделала отличную карьеру на телевидении и получила награду за профессиональные достижения. Будущего мужа она встретила на работе: девушка снимала репортаж о затонувшем танкере, а принц прибыл к месту происшествия в качестве представителя правящей семьи. Уже пять лет чета исполняет обязанности короля и королевы-консорты Испании. Филипп VI (теперь его зовут так) мечтает кое-что подправить в законе о порядке наследования, чтобы когда-нибудь корону надела одна из его дочерей от любимой женщины. Пока ее разрешено носить только сыновьям.



У Летисии так и не сложились отношения со свекровью - такое случается в любой семье.

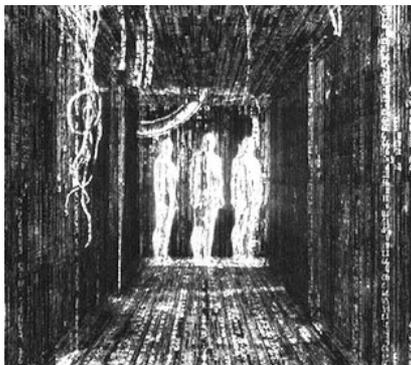
СТАЛО ИЗВЕСТНО ОБ УЧАСТИИ СЕСТЕР ВАЧОВСКИ В ПЕРЕЗАПУСКЕ «МАТРИЦЫ»

Сестры Вачовски ведут работу над продолжением трилогии «Матрица». Об этом рассказал режиссер и каскадер Чад Стахелски.

Стахелски, который был дублером исполнителя главной роли в фильмах Киану Ривза, не уточнил будут ли Вачовски выступать в качестве режиссеров. «Я не уверен насчет Ланы», — признался он.

Ривз в свою очередь признал, что не сможет отказаться, если его позовут на съемки с участием Вачовски. «Это был бы подарок», — сказал он.

Официального подтверждения от Warner Brothers пока не поступало.



Информация о готовящемся продолжении «Матрицы» появилась еще в 2017 году. Тогда The Independent сообщила, что кинокомпания Warner Bros. собирается посвятить новую ленту молодости Морфеуса. Предполагалось, что его может сыграть Майкл Б. Джордан, известный по фильмам «Крид: Наследие Рокки», «Этот неловкий момент» и «Хардбол».

«Матрица» — трилогия научно-фантастических фильмов, вышедших с 1999 по 2003 год. В ней рассказывается о борьбе выживших людей с разумными машинами после гибели человеческой цивилизации.

СКОНЧАЛСЯ КОМПОЗИТОР ПЕСЕН «ПРЕКРАСНОЕ ДАЛЕКО» И «КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ»

В среду 8 мая стало известно о кончине народного артиста России, композитора Евгения Крылатова. Ему было 85 лет. Крылатов оказал невероятное влияние на советскую мультипликацию и кинематограф — многие картины стали популярными именно благодаря звучавшим в них песням композитора. Неудивительно, что эти музыкальные произведения затем стали существовать отдельно от кинолент, для которых создавались, — их до сих пор поют и дети в школьных хорах, и ностальгирующие выходцы из Советского Союза на застольях и в караоке-барах, некоторые песни известны даже за пределами постсоветского пространства.

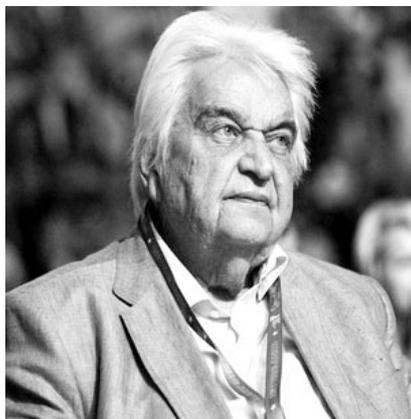
Евгений Крылатов родился 23 февраля 1934 года в городе Лысьва Свердловской (ныне - Пермской) области. В 1959 году окончил Московскую консерваторию по классу сочинения у профессора М.И. Чулаки и по классу фортепиано В.Н. Натансона. Им создано большое количество сочинений в разных жанрах: симфоническая, камерная, эстрадная музыка, музыка для драматического театра, радио и телевидения.

Всего написал музыку более, чем к 150 фильмам и мультфильмам. В числе его самых известных композиций — «Колыбельная медведицы» из «Умки», «Песенка о шаге» из «Достояния республики», «Лесной олень» из фильма «Ох уж эта Настя!», «Крылатые качели» из «Приключений Электроника», «Три белых коня» из «Чародеев», «Прекрасное далеко» из «Гости из будущего», «Кабы не было зимы» из мультфильма «Зима в Простоквашино».

Крылатов сотрудничал с поэтами Евгением Евтушенко, Робертом Рождественским, Леонидом Дербеневым, Ильей Резником, Юрием Энтинным и многими другими.

Первые работы для кинокартин Крылатов создавал в 1960-х совместно с Александром Зацепиным, который был уже известен советским зрителям по песням из «Кавказской пленницы» и «Бриллиантовой руки». Однако популярность пришла к Крылатову благо-

даря музыке к мультфильмам — в 1969 году выходят «Умка» Владимира Пекаря и Владимира Попова и дипломная работа выпускника ВГИКа Валентина Караваева «Дед Мороз и лето». Колыбельная, которую в «Умке» мама-медведица поет своему сыну, позже массово выпускалась в различных сборниках детских песен. В мультфильме ее исполнила певица Аида Ведищева, автором текста выступил сценарист «Умки», писатель Юрий Яковлев.



Такая же судьба встретила «Песенку о лете» из картины «Дед Мороз и лето» на стихи Юрия Энтина. С этим поэтом-песенником, ставшим ему близким другом, Крылатов впоследствии создал еще немало известных работ. Во время работы над «Умкой» и «Дедом Морозом» композитору было 35 лет.

Песня «Лесной олень» звучит в первых и последних кадрах фильма Юрия Победоносцева «Ох уж эта Настя!», посвященного жизни школьницы-фантазерки Насти Рябиной. Композиция в итоге стала одной из самых узнаваемых детских советских песен, а сама картина популярностью обязана во многом этой работе Крылатова и Энтина. Песню исполняет Аида Ведищева.

«Песенку о шаге» (а на самом деле — о борьбе и отваге) невозможно пред-

ставить ни в каком другом, кроме харизматичного исполнении Андрея Миронова. Эту композицию актер спел в фильме «Достояние республики» Владимира Бычкова, представ в роли авантюриста Маркиза. Картина вышла в 1971 году.

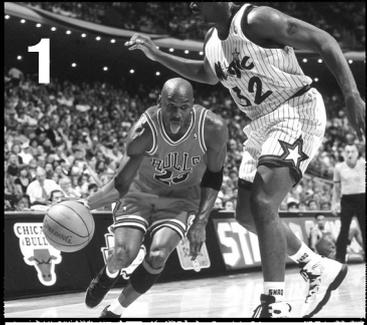
Самая известная песня из трехсерийного фильма Константина Бромберга «Приключения Электроника» была написана на стихи Энтина, а исполнил ее детский хор Государственного академического большого театра совместно с солистками Еленой Шуенковой и Татьяной Мелеховой. Композиция не увидела бы свет в знакомом нам виде, не убедил Крылатов своего друга-поэта в необходимости отдать ему стихотворение о «Крылатых качелях» — композитор нашел черновой вариант на рабочем столе Энтина, берегшего сочинение для другой картины. Крылатов около месяца уговаривал его отдать произведение ему под песню.

Композицию «Три белых коня» детским фальцетом исполняет Лариса Долина. Песня впервые прозвучала в новогодней музыкальной комедии 1982 года «Чародеи», снятой Бромбергом по сценарию братьев Стругацких. Автор текста — Леонид Дербенев.

Крылатов выступил композитором всех трех мультфильмов серии «Простоквашино» Владимира Попова, однако песни с текстом в анимационной трилогии звучат только в последней части — в «Зиме в Простоквашино». Это «А я все чаще замечаю» в исполнении Олега Табакова и «Кабы не было зимы», которую поет Валентина Толкунова.

Композицию «Прекрасное далеко» можно назвать главной темой «Гости из будущего» — мелодия звучала в титрах каждой серии, а также во многих сценах. В картине 1985 года ее поет Татьяна Дасковская, однако ее исполнение Крылатову не понравилось — позже с авторскими правками композитора «Прекрасное далеко» перепела группа «Меридиан». Крылатов называл эту песню «призывом, молитвой, мольбой о детях, чтобы они жили лучше, чем мы».

Ваш любимый сканворд

Символ племени	Овечий сыр	Чертеж			Жанр живописи	Кипящая смола	Евангелист	Шумная толпа
				Число Архимеда	Мастер по золоту			
Отходы помола	Вес с тарой					Жерлянка		Треть сажени
Столетник	Свод правил				Часть пиджака			
Отходы нефти		Командная игра			Возмездие		Игра, овалы, мяч	Гостиница
Лапа тюленя	Войлок на шляпу				Затычка	Легкий мотоцикл	...де-Жанейро	
Ядовитая змея		Мини-блузка	Ошибка в письме					
Конное... игра	Валюта ЕС		Сотая часть	Горный цирк		Звук при разрыве	Дерево с се-режкой-ми	
		Этикетка	1					
Продажа партиями			Рус. та-нец					
Сторож стада	Папоротник	Локатор				Орудие вспашки	Дубина	Повесть Тургенева
			Служащий приходит к начальнику и говорит: — Я уже 25 лет здесь работаю, и мне еще ни разу не повышали жалованье! — Именно поэтому вам и удалось проработать здесь 25 лет.			Расцветка шерсти		
	Обещание	Отбросы				Камин	Нота	
			Когда делается салат оливье, все ингредиенты режутся кубиками. Кроме гороха.					
Красная краска	Шифр	Сельдь				Книга в дорогу (разг.)		Единицн. вектор
	Хохл. попутай				Удобств о в быту			
			Мяч вне игры	Волчок		Верблюд-гибрид		
Беспорядок	Сил. требо-вание				Субсидия			



ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Все, чего хочется после свадьбы, - наслаждаться долгожданным счастьем. Но иногда оно может быть прервано приветом из прошлой жизни...

В детстве Соня любила сказки - про Золушку и Белоснежку, Спящую красавицу и Принцессу на горошине. Ее романтическая натура жаждала любви, и девушка верила: где-то рядом живет и ее вторая половина.

С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Поклонников у Сони, зеленоглазой шатенки с ослепительной улыбкой, хватало. Но ей казалось все не то, и время для настоящего чувства еще не пришло. Как-то раз после занятий в университете Соня отправилась в гости к подруге. Девушки заболтались и не заметили, как пролетело время. Настала пора возвращаться домой. На улице было темно и неудобно. Тревога достигла своего предела, когда она услышала за спиной:

- Можно я провожу вас до дома?

Так Соня познакомилась с Сашей. Уже через несколько часов ей казалось, что она знала его всю жизнь.

Они говорили и не могли наговориться. Саша рассказал, что два года прожил с девушкой, вместе с которой переехал в столицу из области. Но пара разошлась. Соня, в свою очередь, поведала ему о собственных любовных неудачах.

Через неделю Саша признался девушке в любви, через месяц - позвал замуж. Соне вовсе не казалось, что жениться им рано, она была уверена: если речь идет о настоящем чувстве, то все должно быть легко и просто.

Торжество прошло великолепно. Молодожены сняли квартиру и начали строить планы на будущее. Вместе мечтали о детях, пушистом коте и домике у моря. В их семье царил идиллия, как вдруг...

В момент тихого семейного ужина у Саши зазвонил мобильный. На другом конце провода зазвучал женский голос:

- Поздравляю, два месяца назад у тебя родился сын, Мишей назвали, -

сообщила Саше какая-то девушка.

Соня хотела было рассмеяться - надо же, кто-то номером ошибся. Но по лицу мужа поняла: голос ему знаком.

ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ

- Этого не может быть, - твердил Саша. - Мы с Машей давно расстались. Но, даже если она забеременела от меня, почему сразу не сказала?

Маша - та самая девушка, с которой Саша перебрался в столицу, - очень скоро доказала бывшему возлюбленному, что не шутит, и предъявила ребенка. В чертах лица младенца Саша силился узнать себя - и не узнавал. Он настоял на генетическом тесте. Заплатил за него немалые деньги. Результат анализа подтвердил: Саша действительно стал папой... А вскоре новоявленный отец узнал, что цена генетического теста - копейки по сравнению с тратами на ребенка.

Маша кормила сына не грудью, а смесью - естественно, самой дорогой. Подгузники младенец тоже носил не абы какие, а только японские. Коляска у него была лучшая - дизайнерская. Новоявленная мамаша подливала масла в огонь:

- А ты что хотел? Заводили ребенка вместе, а ухаживать за ним я должна одна?

Почти вся Сашина зарплата стала уходить на нужды малыша. Соня молчала. Ей, пережившей развод родителей, и в голову бы не пришло лишать ребенка отца. Саша каждый день извинялся перед женой, но та парировала:

- За что простить? За то, что ты хороший и ответственный папа?

Соня искренне не понимала, как ребенок может быть для кого-то обузой. Она, впервые увидев Мишеньку, невольно расплылась в улыбке. Ну до чего же хорош! Пухленький, розовощекий, глаза огромные, голубые. А Саша, глядя на жену с его ребенком, думал о том, что природа явно ошиблась. Очевидно же, что именно Соня, а не Маша должна была стать мамой для малыша. Как органично они смотрятся вместе, с какой любовью Соня держит на руках ребенка...

Маша, не привыкшая сидеть дома, все чаще стала оставлять сына с Сашей и Соней. Отныне планы сходить в гости, театр, просто провести вечер вдвоем могли быть разрушены одним звонком: «Мишка сегодня у вас. Кажется, он соскучился по папе». Соня вздыхала и откладывала на потом просмотр выбранного фильма.

Когда Мише исполнилось восемь месяцев, его мама решила, что квартиры, которую она снимает, им с сыном не подходит. Детская площадка во дворе несовременная, окна выйдут на шоссе...

- Сами-то в хорошем районе живете! - возмущалась Маша. - А нам с ребенком на окраине ютиться?

Пока Саша искал бывшей возлюбленной новую квартиру, та с сыном проживала у них. Маша оказалась девушкой ленивой. Целыми днями просиживала на диване перед телевизором. Даже к плачущему сыну не подходила - это делала Соня. На удивление, ей было не в тягость посидеть с Мишенькой, развлечь его. Она уже поняла, что для собственной матери он - обуза, и старалась сделать все, чтобы мальчик не чувствовал себя лишним. Подруги, зная ситуацию, лишь крутили пальцем у виска.

ПОПРОЩАТЬСЯ С СОПЕРНИЦЕЙ

Вскоре Саша нашел экс-возлюбленной квартиру в соседнем доме и стал проводить там все больше времени. То в парк с Мишей сходит, то на детской площадке погуляет. Отказывать Саша не умел, да и не хотел. Все-таки не чужой ребенок.

Подруги советовали Соне отвадить соперницу от мужа. Но та продолжала принимать ее в своей квартире - ребенок ведь не виноват, что родители расстались. И все же на душе скребли кошки. Саша не давал поводов для ревности, но мысли о том, как много времени он проводит рядом с чужой женщиной, подтачивали уверенность в муже.

Последней каплей стало празднование годовщины их свадьбы. Соня заранее оповестила любимого о готовящемся романтическом ужине, неделю продумывала меню, накануне закупила продукты и свечи, надела свое лучшее платье. Вечером все было готово. Саша задерживался на работе. Полчаса, час... В итоге оказалось, что муж вовсе не

в офисе.

- Прости, я к Мишке забежал. Маша сказала, что у него, похоже, температура, - попытался оправдаться муж.

Конечно, никакой температуры у ребенка не было, а вот торжество сорвалось. Саша так извинялся, что Соня в очередной раз ему все простила. Но поняла: надо действовать!

Прежде всего она решила стать для Маши лучшей подругой. Только так можно было окончательно втереться к ней в доверие. Маша стала желанной гостьей у Сони, они вместе ходили в кино и в кафе, вели душевные беседы. Девушка тем временем старалась внушать Маше, какая она красивая, яркая и интересная.

- Просто уму непостижимо, почему ты до сих пор одна? - удивилась как-то раз Соня.

- А как тут личную жизнь устроишь, - подхватила Маша. - У меня ведь ребенок, а с детьми не больно-то замуж берут!

Соня, задумавшись, предложила: - У нас, может, и не берут, а вот за границей к этому более лояльно относятся.

С Сониной подачи Маша зарегистрировалась на сайте, где можно было бы познакомиться с заграничным кавалером. Английского та не знала, поэтому Соня вместе с ней рассматривала анкеты потенциальных ухажеров и сама писала им письма. Даже Саша недоумевал.

- Зачем тебе это нужно? - спрашивал он жену.

- Я просто хочу, чтобы она была счастлива, - уверяла Соня. И была в своих намерениях искренна.

НОВЫЕ МЕЧТЫ

Анкета датчанина Яна понравилась Соне. Иностранец тоже заинтересовался Машей. Соня отправи-

ла Машу на курсы английского, чтобы та смогла и в личном общении впечатлить жениха.

Встреча Маши и Яна произошла через три месяца после знакомства - датчанин прилетел в Москву. Девушка строго-настрого запретила Соне и Саше рассказывать ее избраннику про Мишеньку.

- Скажем, что это ваш сын, - ловко придумала она.

Ян провел в России неделю, был очарован своей избранницей и заявил, что следующая их встреча произойдет уже в Дании. На прощание в аэропорту мужчина сказал:

- Какие у тебя замечательные друзья, - и кивнул в сторону Саши, Сони и малыша, которые приехали проводить Яна.

Через пару месяцев Маша засобиралась в Данию. Было решено, что Мишенька пока будет жить с отцом. Машу волновало же только одно: Ян не должен узнать о ребенке!

- Только не проболтайтесь! - строго сказала она друзьям. А те в ответ предложили:

- Может, Миша останется у нас навсегда?

Маша думала недолго - через месяц все документы были готовы. Сама же девушка пообещала навещать сына так часто, как только сможет. Но ни через месяц, ни через три, ни через год она не приехала. Только изредка звонила и дежурно спрашивала о мальчике. Зато регулярно присылала фотографии - они с Яном много путешествовали. «Это мы у Эйфелевой башни», «А это на фоне египетских пирамид» - гласили подписи. Тем временем Соня, глядя на то, как подрастающий Мишка носит по двору с Сашей, думала: «Какая башня, какие пирамиды?..»

Александра ТАЙБАТРОВА.

Дела житейские

ПУСТЬ, КАК НА ГАВРИКЕ, ЗАЖИВЕТ!

Однажды я нашла на улице щенка и принесла домой. Удивительно, но Гаврик был сильно похож на меня - постоянно попадал в какие-нибудь переделки.

В три годика я упала с телеги и сломала ключицу. В пять - вывих руки: упала с велосипеда. В шесть сломала ногу, катаясь на качелях. В семь в первый класс пошла с двумя сломанными пальцами на левой руке - играла в мяч во дворе. Родители и близкие друзья нашей семьи дарили мне на праздники экипировку для защиты. Причем, наперед знали, что не спасет. А мама однажды отвела меня к знахарке. Та пучком травы ткнула в чашку с водой, пошептала что-то - и год я ходила целая. Но потом опять сломала ногу. Так и жила.

Папа шутил: «Дочка, иди в медики. Латать себя будешь, а то врачи уже смеются, когда тебя видят».

Однажды нашла на улице щенка и принесла домой. Родители не стали ругаться. Так и прижился у нас Гаврик - маленький и отважный. Удивительно, но щенок был похож на меня - постоянно попадал в переделки. То с кошкой подерется, то ежьиные иголки из его носа вытаскивали. Две лапы ломал, бок прополрол гвоздем. Папа с мамой лишь головами качали: «По себе нашла друга! Вместе зализываете раны...»

Как-то зимой, когда я уже училась в вузе, Гаврик убежал. Нашла его в сугробе. Думала, замерз. Рванула к ветеринару. Там нас встретил Сережа. Он не только отогрел Гаврика,

но и мое сердце растопил. Теперь новая шутка в нашем доме появилась: «Дочка нашла личного доктора своей собаке». А когда мы с Сережей решили пожениться и состоялось знакомство наших родителей, хохот стоял на несколько этажей. Оказалось, что моя будущая свекровь работает в травмпункте. Ирина Павловна уже лечила мне ожог на ноге, разрыв связок, ушибы... И очень волнуется за внуков: как бы им моя особенность не передалась, И за Сережу тоже: мы тут в поход ходили и оба вернулись раненые. Свекровь руками всплеснула. Снова нас собирает по кусочкам и приговаривает: «Пусть все, как на Гаврике, заживает!»

Светлана.



Советы тревожным родителям

Влюбленности несмышленного подростка родители боятся как чумы. Почему? Может, потому, что еще помнят, как сами страдали из-за первого чувства?

Свысоты собственного опыта мамы и папы заявляют подростку: «Сколько у тебя еще таких любовей будет!» Но ребенок их не слышит. Для него нынешняя влюбленность кажется единственной и на всю жизнь. Из-за этого недопонимания между поколениями часто происходит разлад. Можно ли его избежать?

ДО ГРОБОВОЙ ДОСКИ

Любовь подростка - это дофаминовое счастье. Из-за концентрации множества разных гормонов в крови первое чувство на время превращается в самую настоящую химическую зависимость.

В первую очередь, это зависимость от гормона счастья, который выделяется от одного только взгляда на объект. Объектом может стать кто угодно. Ему достаточно хоть кем-то напоминать тот образ, который давно живет в мечтах подростка. Поэтому, первое, что происходит с реальным кандидатом, - это его идеализация. Независимо от желания или нежелания избранника, объект любви наделяется всеми идеальными чертами, которыми обладали тот самый принц или принцесса из мира грез.

Еще одной особенностью первой любви становится максимализм. Испытывая невероятные по силе эмоции и ощущения, подросток не может допустить мысли, что кто-то мог переживать нечто подобное. Ему кажется, что его случай уникальный, чувства неповторимы, а значит, объект любви не случайный

- а тот самый, предназначенный самой судьбой. Поэтому подростки ничуть не лукавят, утверждая, что это любовь на веки вечные и до гробовой доски.

Любовь в таком возрасте - это игра на чужом (взрослом) поле, это что-то запретное, что нужно скрывать ото всех. Поэтому отношения между подростками, как правило, окутаны флером таинственности. Появляется и раздувается интрига, жажда риска, множатся тайны Мадридского двора. Обязательно есть посвященные, доверенные лица и те, от кого информация тщательно скрывается.

БЫТЬ МУДРЕЕ!

Влюбленного подростка легко оттолкнуть от себя, заставить его замкнуться и не доверять вам ни при каких обстоятельствах. Будьте мудрее!

Не обесценивайте чувства.

Даже если вам кажется, что объект страсти вашего ребенка, мягко скажем, несерьезный. «Да ладно тебе так убиваться, сегодня один - завтра другой, дело молодое!» Если подросток готов поделиться своими чувствами, следует отнестись к ним со всей серьезностью и непременно держать в секрете.

Доверяйте выбору. Вам с высоты прожитых лет и приобретенного опыта может показаться, что он нашел себе недостойную во всех отношениях пару. Избранница могла бы быть и красивее, и поумнее, и поскромнее. Семья неполная? Это никуда не годится! Да и

вообще, это человек не нашего круга. Не исключено, что подросток сделает эти выводы сам. Но ему необходимо получить собственный опыт, чтобы дальше по жизни научиться самостоятельно разбираться в людях противоположного пола.

Не критикуйте объект любви.

Даже если со слов дочери вы понимаете, что парень говорит глупости, не галантен, плохо одевается, не вешайте на него ярлык «неликвид». Помните, не вы выбираете себе пару, а ваш ребенок. И как бы вам ни хотелось, вряд ли он будет счастлив с тем, кого ему выберут родители. Если не терпится указать на недостатки, задавайте вопросы. Пусть ваш подросток ищет на них ответы сам.

Не нарушайте личные границы.

Не стоит ежедневно засовывать свой нос в личную жизнь подростка. Не требуйте подробностей и рассказов о сокровенном. Не обижайтесь, если ребенок не готов говорить о личном ежедневно и по первому требованию. Будьте доброжелательны и терпеливы. Пусть ребенок знает, что если ему понадобится совет или помощь, он всегда сможет за ним к вам обратиться.

Не мешайте встречам.

Если вы разузнали, что у ребенка намечается свидание (прочли его переписку «ВКонтакте» или подслушали разговор), не заставляйте его отказываться от отличных встреч ради общего семейного дела. Есть родители, которые специально на время запланированных свиданий назначают неотложные дела - например, поездку на дачу всей семьей. Или посещение дальней родственницы, которой одиноко. Или покупают билеты в театр или на футбол, чтобы встреча уж точно сорвалась. Рано или поздно ребенок раскусит вас, и вы лишитесь его доверия на долгие годы.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Если вы хотите помочь ребенку пережить первое сильное чувство, не создавайте лишних препятствий. Начните с того, чтобы пригласить его вторую половинку в гости - попить чай, пообщаться, познакомиться. Не будьте в оппозиции: так вам будет сложнее оставаться в курсе событий.

Вне зависимости от того, как долго продлится эта любовь, вы покажете ребенку главное: я твой друг, я тебе доверяю, я как родитель готов уважать твоё мнение, твой выбор и твои чувства.

С чистого листа

В 30 лет моя жизнь кардинально изменилась. Сначала меня уволили с работы, а потом ушел муж. Было нечем платить за съемную квартиру, я ютилась у подруги. Казалось, что черная полоса никогда не закончится. Но как-то раз я разговорилась на улице с девушкой, которая работает в приюте для животных. Узнав о моей ситуации, она предложила мне работу. Животных я не очень любила, но решила, что терять нечего, и согласилась. В течение полугода я ухаживала за котами, выгуливала собак, искала людей для передержки, помогала с документами. Я накопила немного денег, сняла квартиру, официально устроилась на работу в ветеринарную клинику сначала на ресепшен, потом в бухгалтерию, веду несколько отделений. В приют теперь езжу как волонтер. Недавно познакомилась с замечательным мужчиной, обожаю своих двух котов и собаку, а с той девушкой общаюсь до сих пор. Она помогла начать мне все сначала, и я благодарна ей!

Лариса Е.

Как корабль назовешь...

Моего пса зовут Чертенюк. У него черная блестящая шерсть и острые ушки. Мне показалось, что имя я выбрал оригинальное. Но, видимо, от имени действительно зависит не только характер человека, но и собаки... Он ест все подряд: от котлеты, оставленной на тарелке без присмотра, до новых кроссовок. Если мы идем в гости, Чертенюк обязательно что-нибудь разобьет или ломает. На улице ввязывается в собачью драку. Он ни минуты не может посидеть спокойно и сводит с ума меня и всю мою семью. В общем, как корабль назовешь, так он и поплывет. Думаю, надо переименовать.

Алексей С.



Мой первый день рождения

В нашей семье мой день рождения не отмечали. Друзей в гости не приглашали, в подарок я получала то, что все равно пришлось бы купить - например, школьные тетради, сменную обувь. Пили чай с шарлоткой, на этом все и заканчивалось. Но я видела, как отмечают праздник мои друзья, одноклассники... И когда мне исполнилось 13 лет, я набралась смелости и спросила у мамы, почему бы нам не схо-

дить в парк аттракционов в мой день рождения. В ответ услышала: «Зачем? Посидим, как всегда, бабушка придет. К чему эти развлечения? Да и дорого это». Но все изменилось на первом курсе. Мой молодой человек (нам было по 18) устроил мне лучший праздник! Получается, свой первый день рождения я отпраздновала только в 18 лет. Грустно, конечно...

М.О.

«А как же поцеловаться?»

Утром, когда еду на маршрутке в офис, замечаю: люди вокруг хмурые, сонные. Но недавно я стала свидетелем умильной сцены в маршрутке. На одной остановке зашла женщина, а на улице остались ее дочь вместе с внучкой. И эта внучка крикнула: «Бабуля, а как же поцеловаться?!» Бабушка рас-

терялась, но потом ответила: «Завтра поцелую тебя!» В этот момент вмешался водитель: «Идите, поцелуйте внучку, не уедем без вас». Женщина торжественно вышла, поцеловала девочку и вернулась. У всех пассажиров не сходила улыбка с лица!

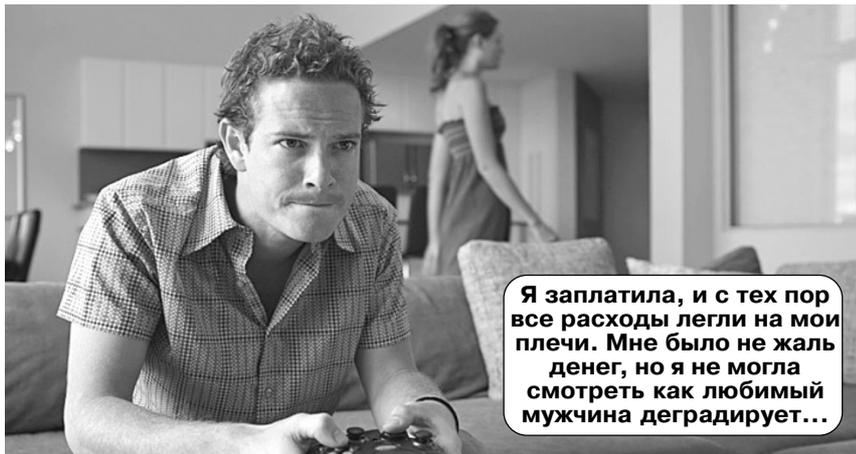
Кристина.

Чужая жизнь

Моя подруга работает в магазине, который недавно открылся в нашем районе. Каждый день она видит разных людей, но ей запомнилась одна пара. Они всегда приходили вместе, покупали продукты, смеялись. На кассе молодой человек нередко говорил: «И еще шоколад для моей принцессы, пожалуйста». Потом подруга видела эту девушку беременной. Вскоре девушка стала заходить в магазин одна,

грустная, с пустым взглядом. Все встало на свои места, когда тот мужчина пришел в магазин с другой девушкой и снова попросил шоколад «для своей принцессы». Только уже для другой. Вот, вроде бы обычная история - таких тысячи. И все же чувствуешь боль другого человека, когда становишься случайным свидетелем чужой жизни.

Евгения Короткова.



Я заплатила, и с тех пор все расходы легли на мои плечи. Мне было не жаль денег, но я не могла смотреть как любимый мужчина деградирует...

ОН ПРОМЕНЯЛ ЛЮБОВЬ НА ИГРЫ

Увлечения есть у многих. Но, если одно занятие вытесняет из жизни все остальное и ставит крест на отношениях с близкими, пора бить тревогу.

До окончания университета я жила с родителями, и меня это устраивало. Но когда устроилась на работу и стала получать зарплату, задумалась о самостоятельности. В то же самое время я познакомилась с парнем, влюбилась, наши отношения очень скоро переросли в бурный роман. Макс жил в общежитии с другом, встречаться было негде, и нам приходилось выпрашивать ключи от квартиры у друзей или снимать номер в недорогой гостинице. Спустя месяц мытарств мы решили жить вместе и сняли небольшую квартиру на двоих.

Первые полгода совместной жизни промелькнули незаметно, мы были влюблены, счастливы и каждую свободную минуту проводили вместе. После работы бежали домой, готовили ужин, за едой делились новостями, шутили и смеялись, а ночью засыпали в объятиях друг друга. Вечерами Макс любил посидеть за компьютером и поиграть, я не возражала, потому что не видела в играх ничего плохого - обычный досуг.

Проблемы начались, когда Макс увлекся сетевой игрой, суть которой заключалась в том, что виртуальные игроки объединялись в кланы и выполняли квесты сообща, в режиме реального времени. Сначала я терпела молча, хотя мне было скучно слушать бесконечные рассказы об орках, эльфах, подготовках к битвам... Потом меня стало раздражать увлечение Макса, особенно злило, когда он заси-

живался за компьютером по ночам, и я засыпала одна. Возвращаясь домой после работы, он тут же кидался к компьютеру, забывал помыть руки и переодеться. Мы больше не готовили еду вместе, не ужинали вдвоем за кухонным столом. Макс забирал свою тарелку к компьютеру, одной рукой ел, второй продолжал щелкать мышкой, не сводя горящего взгляда с монитора. Я понимала, что это ненормально, но почему-то была уверена: одержимость Макса пройдет, когда он наиграется. Ведь невозможно все время играть в одну и ту же игру, надоест!

Осенью моя сестра пригласила нас на свадьбу. Я обрадовалась, ведь мы с Максом так давно никуда не ходили вместе. «Иди одна», - ответил любимый, когда я рассказала ему о предстоящем торжестве. В этот момент я впервые не сумела сдержаться - выключила его компьютер и высказала все накопленные обиды. Макс страшно разозлился, но, увидев мой гнев, поостыл, даже извинился. На свадьбу мы пошли вместе, я расслабилась и почувствовала себя счастливой, почти как раньше. Однако, радость моя оказалась недолгой: Макс скоро сбежал, шепнув мне на ухо, что у него сегодня серьезный бой, который нельзя пропустить, чтобы не подвести команду. Я осталась одна среди всеобщего веселья и вдруг осознала, что мой парень болен...

Я любила Макса и намеревалась спасти его от зависимости. Мои

уговоры на него не действовали, пришлось записать его на прием к психологу. После беседы со специалистом Макс не подходил к компьютеру целый вечер, и я вздохнула с облегчением, но ночью проснулась от привычного щелканья клавиатуры...

Через месяц, когда пришло время вносить очередную плату за нашу квартиру, я с удивлением узнала, что Макс уволился с работы, и у него нет денег. «Это временно, - оправдывался он. - Скоро устроюсь на новое место, а пока заплати сама, ладно?»

Я заплатила, и с тех пор все расходы легли на мои плечи. Мне было не жаль денег, но я не могла смотреть, как любимый мужчина деградирует... Его волосы отросли, Макс не соглашался сходить в парикмахерскую, и я стригла своего геймера сама, пока он увлеченно бился с орками. Он перестал принимать душ, забывал поменять одежду, ел за компьютером и практически не спал круглыми сутками. Я делала все, что было в моих силах, - убеждала, уговаривала, приглашала в дом гостей, покупала билеты на премьеры... Все напрасно. Макс наотрез отказывался ходить со мной в кино, гостей не замечал.

Моя ежедневная изнуряющая битва с зависимостью Макса сделала свое дело - на нервной почве я потеряла аппетит, заработала проблемы с желудком и попала в больницу. «Бросай его, пока он тебя не угробил», - советовала сестра. Но я все еще любила Макса, надеялась и ждала его каждый день, глядя из окна палаты на улицу. Он так и не пришел. Ни разу!

Когда я выписалась и вернулась домой, застала там чудовищную картину - небритый Макс сидел за столом, который был завален объедками. Я подошла ближе, и в нос ударил запах немытого тела, меня чуть не стошнило. Он посмотрел на меня мутными глазами, глупо улыбнулся и спросил, не принесла ли я случайно чипсы. И вот тогда я почувствовала, что моя любовь умерла, она пала в битве с сетевой игрой. Я молча собрала свои вещи и уехала к родителям. Похоже, Макс этого даже не заметил.

Спустя время я узнала, что Макс устроился сторожем, живет в предоставленной каморке, все так же играет по ночам, а зарплаты ему хватает только на самую простую еду. Конечно, мне его жаль... Но я с содроганием вспоминаю время, когда боролась с компьютерными играми за свою любовь. И больше не собираюсь повторять эту ошибку.

Елизавета Д.

Диетологи выделили продукты, из-за которых появляется жир на животе. В этот список попали не только сладости, но и блюда, якобы безопасные для фигуры.

Висцеральный жир нужен организму: он защищает внутренние органы от механических повреждений и служит питанием в экстренных случаях. Но его объем не должен превышать 10-15% общего количества всех жировых клеток организма. В противном случае, висцеральный жир не просто портит фигуру, он опасен для здоровья. Ведь он скапливается не на талии и бедрах, а вокруг органов брюшной полости. Возможны сбои в обмене веществ, гормональные сбои, из-за перегрузки ног - варикоз.

Итак, если вы следите за весом, исключите из своего рациона следующие продукты.

ШЛИФОВАННЫЙ РИС

Белый рис содержит минимум полезных веществ и белка. Зато крахмала и углеводов - в избытке. При обработке крупа очищается от всех твердых оболочек, а вместе с ними - от ценных питательных веществ, витаминов и микроэлементов. В результате остается высокоуглеводная, крахмалистая и калорийная крупа с большим гликемическим индексом. Поэтому, желающим похудеть рекомендуется употреблять бурый, неочищенный рис.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Как правило, каша считается полезным завтраком, и многие желающие похудеть включают ее в свой рацион. Однако не вся каша полезна. К бесполезным продуктам относятся каши быстрого приготовления, овсяные хлопья и, так называемые, сухие завтраки. Причина вреда та же, что и у всех переработанных продуктов: в процессе обработки исчезают полезные вещества, но остаются быстрые углеводы и крахмал. Вместо хлопьев лучше есть цельные крупы или хотя бы плющенные: витамины и минералы в них сохраняются в полном объеме.

КАРТОФЕЛЬ

Речь идет о жареном картофеле, фри, пюре, особенно в сочетании с мясом и жирными соусами. Безопасный для фигуры вариант приготовления - запекание в фольге. Подержите блюдо 40 минут в духовке, подавайте с салатом из свежих овощей. За счет своего состава печеный картофель снижает уровень холестерина, а также стиму-



ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЖИР НА ЖИВОТЕ

лирует вывод лишней жидкости из организма. И все же этот овощ относится к быстрым углеводам, которые способствуют образованию жира, поэтому ешьте его в обед, а не перед сном.

ВЫПЕЧКА

Маргарин в составе выпечки - это смесь модифицированных жиров и масел, обладающих канцерогенными свойствами. Разрыхлитель содержит фосфаты, провоцирующие появление язвы желудка, сахар повышает уровень глюкозы в крови, а синтетический ванилин приводит к развитию аллергии. При сидячей работе и малоподвижном образе жизни выпечка пополняет жировые запасы. Вот почему булочки и печенье - это из разряда «побаловать себя по праздникам», но не еда на каждый день.

Конфетам, пирожным, тортам, шоколаду нужно сказать решительное «нет», если вы всерьез задумались о здоровье и решили избавиться от выступающего животика. Придется заменить сладости двумя квадратиками горького шоколада (до полудня!). Как быть неисправимым сладкоежкам? Позволяйте себе съесть любимую сладость раз в неделю (не чаще!), с утра.

КАК СЖЕЧЬ КАЛОРИИ

Продукты, богатые омега-3, имбирь, сельдерей, натуральные приправы, грейпфрут - это настоящие жиросжигатели! Обязательно включите их в свой рацион. Кроме того, нужны упражнения на все группы мышц (особое внимание уделите прессу), лимфодренажный массаж. Также рекомендуется раз в неделю посещать баню.

Жир на животе влечет за собой проблемы со здоровьем.

• Наряду с жареной и острой пищей сладости относятся к самым тяжелым для организма продуктам.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты (молоко, сыр, сметана, сливки, творог) содержат животные жиры. Чем больше жиров в пище, тем больше будет их в организме. Важно знать: животные жиры, в отличие от большинства растительных, это не диетическая пища. Небольшое количество животных липидов необходимо для полноценной работы организма, но при употреблении в большом объеме они откладываются и внутри (образуются холестеринвые бляшки, висцеральный жир), и снаружи (появляется толстая подкожная жировая прослойка).

• Аналогично по структуре жирам животного происхождения пальмовое и кокосовое масла.



(Продолжение. Начало в 16).

– Если эта миссис Тидворт еще раз скажет: «О, дорогая, неужели он еще не послал за тобой?» – клянусь, я ее придушу.

– Ей это нравится, старой суке. То же самое она проделывала с Мэри Найт, когда та у нее жила. Уверена, старуха только и ждет, чтобы ты получила телеграмму «Не приезжай».

– А я больше не могу слышать все эти причитания типа «ты еще пожалей».

– Надеюсь, что осталось недолго, а?
– А когда приходит следующий?

– Примерно через три недели, если верить моему предписанию, – ответила кареглазая девица. Ее вроде бы звали Джин, но у Эвис была плохая память на имена, она забывала их сразу же после знакомства. – Хорошо бы он оказался не хуже «Куин Мэри». Ведь там был даже парикмахерский салон с настоящими феном. А я ужас как хочу перед встречей со Стэном привести в порядок волосы.

– Она была замечательной женщиной. Королева Мария, – слышался голос миссис Проффит с другого конца стола. – Настоящей леди.

– А ты что, уже получила предписание? – хмуро посмотрела на Джин сидевшая напротив веснушчатая девушка.

– Еще на прошлой неделе.

– Но у тебя же низкий приоритет. Ты ведь сама говорила, что сдала документы только месяц назад.

В разговоре возникла неловкая пауза. Девушки обменялись многозначительными взглядами и снова сосредоточились на своем вышивании. Миссис Проффит удивленно подняла глаза, явно почувствовав возникшее в комнате легкое напряжение.

– Кому-нибудь нужны нитки? – глядя поверх очков, спросила она.

– Ну может же человеку просто повезти?! – воскликнула Джин, встав из-за стола.

– Как так вышло, что ее берут на борт? – спросила веснушчатая девица

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

у своих соседок. – Я жду вот уже пятнадцать месяцев, а ее отправляют ближайшим кораблем. Разве это правильно? – Ее голос звенел от обиды, и Эвис взяла себе на заметку в дальнейшем помалкивать о своем предписании.

– Она беременна, да? – пробормотала другая девушка.

– Что?

– Джин. Она едет как семья. Американцы, например, всегда пропускают вперед тех, у кого срок больше четырех месяцев.

– Кто делает пингвина? – спросила миссис Проффит. – Для пингвина надо непременно использовать черную нитку.

– Постой-ка, – сказала рыжеволосая девушка, продевая нитку в иголку. – Ее Стэн уехал в ноябре. Она говорила, на том же корабле, что и мой Эрни.

– Значит, она не может считаться семьей.

– Или она... и...

Девушки многозначительно переглянулись, скривив рот в усмешке.

– Сара, милочка, ты закончила кенгуренка? – Миссис Проффит одарила девушек сияющей улыбкой и достала из матерчатой сумки несколько кусочков желтовато-коричневатого фетра. – По-моему, кенгурята прелесть какие милые. Правда?

Несколько минут спустя вернулась Джин. Она села на свое место, воинственно скрестив руки на груди. Однако поняв, что перестала быть темой для обсуждения, заметно расслабилась, хотя, возможно, и удивилась внезапному порыву трудового энтузиазма у собравшихся.

– Я встретила Иэна, своего мужа, на благотворительной вечеринке с танцами, – решила нарушить затянувшееся молчание Эвис. – Вместе с другими девушками я была в организационном комитете, и он оказался вторым, кому я предложила чашку чая.

– И это все, что ты ему предложила? – подала голос Джин.

Что ж, ей виднее.

– Насколько мне известно, твое понятие гостеприимства несколько отличается от общепринятого, – парировала Эвис.

Она вспомнила, как покраснела, когда наливала ему чай. Он, не скрываясь, глазел на ее щиколотки, которыми она и вправду весьма гордилась.

Унтер-офицер Иэн Стюарт Рэдди. Двадцати шести лет от роду, на целых шесть лет старше ее, что, по мнению Эвис, было самое то. Высокий, с прекрасной выправкой и глазами цвета моря, английский акцент настоящего джентльмена и большие мягкие руки, заставившие ее трепетать уже при первом прикосновении, а ведь она просто предложила ему песочное печенье. Он пригласил Эвис на танец – хотя никто не танцевал, – и она решила, что будет крайне неприлично с ее стороны отказаться: ведь он, как-никак, военный. По-

думаешь какой-то там квикстеп или «Веселые Гордоны», если перед тобой человек, смотревший смерти в лицо!

И меньше чем четыре месяца спустя они поженились. Скромная, но со вкусом церемония в бюро записей актов гражданского состояния на Коллинз-стрит. Ее отца мучили подозрения, и он попросил жену поговорить с дочерью – просто как женщина с женщиной, – чтобы узнать, нет ли, кроме неизбежного отъезда Иэна, каких-то иных причин для такого поспешного вступления в брак. Иэн ответил отцу – очень благородно с его стороны, думала она, – что он готов ждать, если таково желание родителей Эвис, и что он не пойдет против их воли, но она была решительно настроена стать миссис Рэдди. Война ускорила нормальный ход событий, уменьшив временные рамки подобных вещей. И после той первой чашки чая она поняла, что в мире нет другого человека, которого она желала бы увидеть в роли своего мужа. Ему, и только ему она хотела бы принести себя в дар.

– Дорогая, но мы же о нем ничего не знаем, – ломая язык, говорила ее мать.

– Он мой идеал.

– Ты ведь понимаешь, что я совсем другое имела в виду.

– А что тебе надо знать? Его часть была дисквалифицирована в районе Брисбенской линии, разве не так? Неужели сам факт, что он защищает нашу страну, рискуя жизнью вдали от родного дома, и все для того, чтобы спасти нас от япошек, не делает его достойным моей руки?

– Давай обойдемся без громких слов, солнышко, – сказал папа.

Конечно, они сдались. Они всегда ей уступали. Ее сестра Дина была в ярости.

– А мой Джонни был расквартирован у моей тети Ви, – сказала одна из девушек. – Он мне сразу приглянулся. Роскошный мужик. И уже на вторую ночь проскользнула в его спальню. Вот такие дела.

– Да уж, кто смел, тот и съел, – заметила другая под дружное хихиканье. – Надо успеть первой застолбить участок.

– Особенно если рядом Джин.

И даже Джин улынулась.

– А теперь кто хочет попробовать сделать прелестное ожерелье? – Миссис Проффит показала цепочку из разномастных алюминиевых колец. – Не сомневаюсь, что самые элегантные дамы Европы носят именно такие.

– А на следующей неделе мы узнаем, как сделать шикарную вечернюю накидку из попоны.

– Эдвина, это я уже слышала. – Миссис Проффит аккуратно положила ожерелье на стол.

– Простите, миссис П., но если мой Джонни увидит на мне вот такую штурковину, он точно растеряется и не бу-

дет знать, что сделать вперед: то ли поцеловать меня, то ли проверить, не снесла ли я яйцо.

Девушки встретили ее слова взрывом смеха, в котором чувствовались едва сдерживаемые истерические нотки.

Миссис Проффит вздохнула и отложила в сторону свое рукоделие. Ну надо же! Конечно, этого следовало ожидать, поскольку до посадки на корабль оставалось совсем мало времени. И все же. Нет, ну надо же! Эти девицы бьются на редкость несносными!

– Так когда ты отплываешь?

Поскольку семья, принявшая Джин, жила в двух кварталах от «Уэнтворта», девушки не спеша пошли домой вместе. Они не испытывали друг к другу особой симпатии, но обеим не слишком хотелось провести очередной вечер в одиночестве в своей комнате.

– Эвис, что сказано в твоем предписании? Когда ты отплываешь?

А Эвис мучительно размышляла, стоит ли говорить правду. Она прекрасно понимала, что Джин – еще очень незрелая и совсем неотесанная – для нее не самая подходящая компания, особенно если слова о ее интересном положении – правда. Но Эвис не привыкла себя особо сдерживать, а ведь ей и так пришлось весь день держать рот на замке относительно своих планов.

– Тогда же, когда и ты. Через три недели. Как называется судно? «Виктория»?

– Просто жуть, да? – Джин прикурила сигарету, сложила руки домиком, чтобы пламя не задуло морским ветром.

У Эвис моментально испортилось настроение.

– Что ты сказала? – сморщила она нос.

– Это просто жуть. Они уехали на чертовой «Куин Мэри», а нам досталась старая лоханка.

Мимо них медленно проехала машина, из окна высунулись двое солдат, выкрикнув в их адрес какую-то непристойность. Джин ухмыльнулась, помехивая сигаретой, и машина скрылась за углом.

Эвис резко остановилась:

– Прости, не поняла, что ты имела в виду.

– Ты разве не слышала, что сказала миссис Проффит? Та самая, что замужем за командером? – спросила Джин и, когда Эвис покачала головой, горько рассмеялась.

– Боюсь, детка, что там не найдется для нас ни парикмахерских, ни кают первого класса. Наша «Виктория» – чертов авианосец.

Эвис с минуту молча смотрела на Джин, а затем улыбнулась. Той самой улыбкой, которую дома специально приберегала для прислуги, когда та делала очередную глупость.

– Джин, ты, должно быть, ошибаешься. Леди не путешествуют на авианосцах.

Она поджала губы, табачный дым попал ей прямо в лицо.

– А кроме того, они вряд ли смогут там нас всех разместить.

– Значит, ты действительно ничего не знаешь, да?

Эвис с трудом подавила раздражение. Какая-то соплюха, младше ее по крайней мере на пять лет. И надо же, имеет наглость так с ней разговаривать!

– Все, у них закончился приличный транспорт. И поэтому они готовы запихнуть нас куда угодно, лишь бы доставить по назначению. По-моему, они считают, что тот, кто действительно хочет ехать, привередничать не станет.

– Ты уверена?

– Даже старая миссис П. проявляет некоторое беспокойство. Похоже, волнуется, что ее молодые леди прибудут в Англию в рабочих комбинезонах и чумазые, как трубочисты. А она-то рассчитывала, что наши красотики производят совсем другое впечатление.

– Авианосец? – У Эвис подкосились ноги. Она оперлась о ближайшую стенку и села.

Джин устроилась рядом.

– Да, именно так. Название я, конечно, не проверяла. Но по прикидкам выходит, что это он самый и есть... Ну, наверное, они его все же как-то приспособят.

– Но где мы будем спать?

– Без понятия. На палубе вместе с самолетами?

У Эвис округлились глаза.

– Тьфу на тебя, Эвис, нельзя же быть такой лопоухой!

Джин отрывисто расхохоталась, задушила сигарету, встала и пошла вперед. Возможно, это все игра воображения, но Эвис решила, что Джин с каждой минутой становится все вульгарнее.

– Они найдут какой-нибудь способ нас устроить. Все лучше, чем застрять здесь надолго. У нас будет еда и постель, а Красный Крест за нами присмотрит.

– Ой, я сильно сомневаюсь в этом. – Эвис сразу помрачнела и ускорила шаг. Если она позвонит сейчас, то еще застанет папу в клубе.

– Что ты имеешь в виду?

– Я не смогу путешествовать в таких условиях. Для начала мои родители этого не допустят. Они думали, что я поплыву на лайнере. Ну, ты понимаешь, на одном из тех, что были реквизированы для транспортировки. И иначе они не разрешили бы мне ехать.

– Детка, в такие времена, как сейчас, приходится брать, что дают. И ты это знаешь.

Только не я, – мысленно произнесла Эвис. Теперь она уже со всех ног бежала к отелю. Только не девушка, чья семья была крупнейшим в Мельбурне производителем радиоприемников.

– А еще надо обеспечить рабочей одеждой на случай, если нам придется что-то драить.

– Не смешно.

– Да что ты! Просто животики надорвешь!

– Пошла прочь, мерзкая девчонка, подумала Эвис. Я не поплыву с тобой на одном судне, пусть это будет хоть «Куин Мэри», даже на прогулку по Сиднейской бухте.

– Расслабься, Эвис. Не сомневаюсь, что они обеспечат тебя первоклассной койкой в котельном отделении!

Эвис успела добежать до середины улицы, а в ушах у нее все стоял хриплый смех Джин.

– Мамочка?

– Эвис, дорогая, это ты? Уилфред! Эвис звонит.

Она слышала, как разносится по коридору мамин голос, представляла, как та сидит возле телефона, на пар-

кетном полу персидский ковер, на столике неизменная ваза с цветами.

– Как ты там, моя дорогая?

– Прекрасно, мамочка. Но мне срочно надо поговорить с папочкой.

– Мне не нравится твой голос. У тебя действительно все хорошо?

– Да.

– Иэн наконец дал о себе знать?

– Мамочка, мне надо срочно поговорить с папочкой.

Эвис изо всех сил старалась не выдать свою нервозность.

– Но ты ведь мне обязательно скажешь, да?

– Это моя маленькая принцесса?

– Ой, папочка, слава богу! У меня проблема.

Отец не ответил.

– С транспортом.

– Я лично разговаривал с командером Гилдом. Он обещал, что тебя посадят на борт ближайшего...

– Нет, дело не в том. Он устроил меня на корабль.

– Тогда в чем проблема?

Эвис слышала на заднем фоне голос матери:

– Это молодой человек. Десять к одному, что дело в нем.

А еще голос Дины:

– Он что, велел ей не приезжать?

– Скажи им, что Иэн здесь ни при чем. Я о корабле.

– Ничего не понимаю, принцесса.

– Это авианосец.

– Что?

– Морин, – шикнул на мать отец, – успокойся! Я ничего не слышу.

Эвис отрывисто выдохнула:

– Именно так. Это авианосец. Они собираются отправить нас в Англию на авианосце.

В трубке возникла длинная пауза.

– Они хотят, чтобы она путешествовала на авианосце, – объяснил отец домочадцам.

– Что? На самолете?

– Да нет же, глупая ты женщина! На корабле, на котором они перевозят самолеты.

– На военном корабле?

Эвис сразу представила, как мать театрально пошатнулась от ужаса. Дина разразилась гомерическим хохотом. Чего и следовало ожидать: сестра не могла простить Эвис, что та первой выскочила замуж.

– Тебе придется устроить меня на какое-нибудь другое судно, – торопливо произнесла Эвис. – Поговори с тем, как бишь его, кто посадил меня на корабль. Скажи, что я не могу отправиться на этом в путь. Пусть организует для меня другой корабль.

– Ты ничего не говорил про авианосец! – услышала она голос матери. – Она не может на нем ехать. Только не со всеми этими самолетами, что каждую минуту взлетают с палубы. Очень опасно!

– Папочка?

– Они ведь потопили «Вайнер Брук», разве не так? – запричитала мать.

– Япошки попытаются потопить авианосец, как в свое время потопили «Вайнер Брук».

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



САМЫЕ ЩЕДРЫЕ ПО ЗОДИАКУ

Любой женщине хочется видеть рядом с собой человека, который не будет скупиться на подарки. Но где грань между щедростью и мотовством? Как понять, будет ли человек баловать любимую, отдавать последнюю рубашку друзьям или экономить на всем? Узнав знак зодиака мужчины, можно с большой вероятностью предсказать уровень его щедрости по отношению к спутнице! Мы составили рейтинг самых щедрых в гороскопе.

Помощь всему миру

Попробуйте найти человека, который сможет обвинить Стрельца в жадности! Единственный нюанс: за свои материальные знаки внимания он ждет неподдельную благодарность. Если Стрелец заподозрит девушку в меркантильности, может сразу разорвать отношения. Вступив с ним в брак, нужно быть готовой к тому, что представитель данного знака будет стремиться помочь деньгами нуждающимся друзьям и родственникам. Но, как правило, делая он это не на последние средства.

Сюрпризы всю жизнь

Вот кто может сделать неожиданный подарок просто так! Рыбам приятно радовать людей, которых они любят. Причем, это происходит как в начальной стадии отношений, так и после долгих лет брака. Лучше конкретизировать свои желания (Рыбы с удовольствием их исполнят), если не хотите получать дорогие, но бесполезные вещи, на которые может уйти часть семейного бюджета.

Только для близких

Представителю этого знака зодиака денег для близких совсем не жалко. Водолей, благодаря своей романтической натуре, в букетно-конфетный период способен удивить действительно

необычными сюрпризами. Вот только зачастую он не следит за состоянием своих финансов и тратит на любимую последние деньги. В семейной жизни Водолея лучше оградить от внезапных порывов приобрести что-то ненужное.

Щедрость в рамках

Среди Козерогов редко встречаются скупые люди. Даже бережливый представитель данного знака способен кардинально поменять свое отношение к деньгам, если они появляются в достаточном количестве. Но ничего нельзя сказать заранее - необходимо рассмотреть конкретного человека. Или он будет очень щедр, или нужно смириться с его нежеланием тратить деньги.

Статусные подарки

Львы дарят подарки скорее для поддержания собственного статуса. Их порывы могут быть искренними, если они влюблены. Но Лев все равно предпочтет вручить подарок прилюдно. В идеале - это должен быть сюрприз, который смогут увидеть и оценить другие (украшения, брендовые вещи и т.д.). Мотивировать Льва дарить больше очень просто - нужно восхищаться его щедростью.

Вложения на результат

Овны способны быть очень щедрыми,

если будут видеть результат своих вложений. В отношениях Овен в обмен на траты стремится получить преданность и нежность - тогда он не пожалеет денег для возлюбленной. В браке от Овна можно ждать разумного управления финансами.

Красивый жест

От Близнецов вполне можно ожидать щедрости, если у них есть лишние деньги. Они, как и Львы, любят красивые широкие жесты, которые оценит публика. Добываясь женщины, Близнецы способны делать дорогие подарки, но в браке могут начать «забывать» радовать презентами.

Дело в настроении

Скорпионов вполне можно было бы называть щедрыми, если бы не их сложный характер. Из-за него представители этого знака не так часто балуют свою спутницу сюрпризами. Могут спонтанно захотеть ее порадовать, но потом передумать. В общем, данная тема не совсем их конек.

Политика бюджета

Весы готовы тратить на любимого человека деньги, если они есть в изобилии. В этом случае их нельзя обвинить в жадности. Вот только если бюджету Весов, по их мнению, ограничен, то щедрости вряд ли дожدهшься. Последнее даже для любимой они вряд ли согласятся отдать. Лучше сразу оценить их политику в отношении вас и подарков - скорее всего, она потом не изменится.

Синдром домового

«Я не жадный, я домовитый» - это про Рака. Домашний знак зодиака не любит тратить деньги «просто так», но порадовать любимого человека стремится постоянно. От Рака следует ожидать того, что вместо украшений он подарит коллаж с вашими романтическими фотографиями или что-то душевное, но малозатратное.

Трезвый расчет

Представители данного знака способны дарить подарки и даже получать от этого удовольствие. Но траты будут рассчитываться очень тщательно. Щедрости от них ожидать не придется, зато можно быть уверенным в том, что семейный бюджет Дева просчитает до копейки и не потратит на «ерунду».

Экономия прежде всего

Телец не очень любит тратить деньги на кого-нибудь, кроме себя. И даже на себе он может экономить (хотя любит статусные вещи). Не стоит ожидать от Тельца дорогих подарков. Он берет надежность, готовностью защищать и с любовью устраивать совместное гнездышко.

Астролог Юлия КУРЕНКОВА.

Личности с повышенным уровнем тревожности патологически зависимы от общественного мнения. Желание нравиться всем без исключения заставляет их отказываться от собственного «я» в угоду другим. Они не в состоянии принимать важные решения, брать на себя ответственность, не уверены в себе. Все это порождает восприятие действительности в искаженном виде. Продолжающееся тревожное состояние усугубляется с возрастом.

Синдром отличницы

Борясь со своими внутренними проблемами, люди с повышенной тревожностью демонстрируют подчеркнуто уверенное поведение и активность. Стремясь получить за это похвалу (так называемый, синдром отличницы), берутся за любое дело, вникают в вопросы, в которых некомпетентны, и, как следствие, совершают множество ошибок. А они, ошибки, не только не добавляют уверенность в себе, но и вызывают обиду на окружающих, усиливают эмоциональную неуравновешенность. Приведем ряд мыслей и установок, которыми руководствуется данная личность. Обратите внимание - гипертрофированное чувство долга является в нем определяющим.

- * Я должна быть идеальной супругой, любовницей, матерью, сотрудницей.
- * Я должна легко решать все проблемы, не прибегая к чужой помощи.
- * Я должна быть красивой, уравновешенной, щедрой, самоотверженной, терпеливой.
- * Я всегда должна быть спокойной, счастливой и управлять своими эмоциями.
- * Я должна все и всех понимать, предвидеть и прогнозировать.
- * Я должна быть здоровой, сильной и никогда не уставать.
- * Я должна во всем считать виноватой себя, чтобы не обидеть других.
- Запомните - все условности только в вашей голове. Шаблоны и установки, как правильно жить или жить успешно, прививают нам с детства. Но осознать и принять, что в реальной жизни шаблоны не работают для каждого одинаково, к сожалению, такие личности не могут. «Чтобы быть счастливой, я должна быть успешной в любой сфере жизни», - самая главная ошибочная установка. И тут бы стоило остановиться, но наши герои продолжают: «Если кто-то не разделяет мои мысли, значит, он меня не любит». Или другая крайность: «Я должна сделать комфортной жизнь окружающих».

В согласии с собой

Вспомните, возможно, в вашей жизни были или есть властные родственники, «авторитетные» подруги, эгоистичные мужчины или дети, которые сильно влияют на вашу личность, подавляя ее? Вам стоит вспомнить те формулировки, которые звучали в ваш адрес и которые заставляют вас идти против



НАЧИНАЕМ ЖИТЬ БЕЗ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

Разумеется, в жизни каждого человека существует понятие долга. Но невозможно всегда и во всем быть идеальной, а именно этот разлад с собой и приносит душевную боль и страдания. И может перерасти в состояние постоянной тревожности.

своих устремлений. Проведите анализ, осознайте, что у каждого своя жизнь, свой опыт и свои интересы. Разумный эгоизм - это важная составляющая здоровой психики. Смело используйте слово «нет», которое в вашей нынешней ситуации наверняка является запретным. Расставляйте приоритеты в своей жизни так, чтобы лично вы были как минимум в первой тройке. Научитесь любить себя, перестаньте быть «золотой рыбкой» для окружающих! Придумайте для себя новые установки и ежедневно, можно по утрам, перед зеркалом, их себе с улыбкой проговаривайте.

- * Первая наиважнейшая установка: я начинаю всецело любить себя.
- * Я принимаю свою жизнь (и себя в ней) с ее плюсами и минусами. Это мой опыт.
- * Я принимаю людей, окружающих меня, такими, какие они есть. Их ошибки - не мой опыт.
- * Мне не все равно, что люди думают обо мне, но если я не согласна с их мнением - я отпускаю их слова.
- * Я окружаю себя ежедневно только светлыми мыслями и людьми. Ответьте честно себе на вопросы и сделайте определенные выводы.

- * Как часто у вас возникает желание быть хорошей для всех?
- * Насколько вы считаете себя послушной дочерью или женой?
- * Как часто вы с кем-то спорите?
- * Когда вы спорили последний раз?
- * Вы часто задерживаетесь после работы или учебы, чтобы кому-то помочь с его делами?
- * Занимаетесь ли вы общественной деятельностью, которую вам навязали, в свое свободное время?
- * «Иду наперекор чьему-либо поступку (мнению), если это ущемляет мои интересы». Это утверждение про вас?
- * Выполняете ли вы все поручения на работе, даже сверх нормы и без оплаты?
- * Если сильно устали или, наоборот, очень загружены своими делами, но кто-то сторонний просит вас срочно выполнить его просьбу, бросите ли вы все ради этого человека?
- * Когда в последний раз и кому вы говорили слово «нет»?
- * Как часто вы даете обещания?

МАСТЕРИЦА



ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Из остатков линолеума делаю клей

Он склеивает даже металл, дерево и фарфор. Рецепт очень простой. Беру обрезки старого линолеума без основы. Мелко крошу его и пересыпаю в банку. Потом заливаю ацетоном так, чтобы кусочки полностью погрузились в растворитель. Плотно закрываю крышкой. Через сутки клей готов. А вот в сочетании с порошковым мелом этот клей можно использовать как шпаклевку (1 часть клея на 2 части мела). Если смешать клей и мел в равных пропорциях, получится раствор для укладки кафельной плитки.

Д. Дужников.

Как я научила дочку завязывать шнурки

Нарисовала на плотном картоне ботинки и проделала отверстия, в которые нужно вставлять шнурки. И в который раз убедилась, что одно дело - учиться на собственной обуви, а другое - делать все то же самое, но в игровой форме. Дочка с удовольствием возилась с картонкой. Хотя всегда кричала, что у нее не получается справиться со шнурками. Это еще и отлично развивает мелкую моторику.

Евгения.

Работаю сапожником более 10 лет и каждый раз диву даюсь...

Как хорошо фабриканты научились подделывать натуральную кожу! Но есть несколько секретов, как понять, что перед вами.

* Возьмите изделие в руки и немного подождите. Натуральная кожа быстро нагреется, а искусственная будет прохладной.

* У натуральной замши всегда мягкая ворсистая обратная сторона. Если провести по ворсинкам, то они изменят свой наклон.

* Срезы натуральной замши не обрабатывают, потому что с нее не осыпятся ворсинки.

* Если проверять натуральную гладкую кожу, то лучшее средство - вода. Натуральный материал намочнет, и останется влажное пятнышко, а искусственная кожа воду не поглотит.

А. Вереник.

Плитку теперь отмываю только таким способом

Недавно я сделала открытие. И сразу решила написать в «Подругу» - поделиться замечательным советом. Нужно было отмыть застарелую грязь на плитке после того, как убрали один шкафчик. И тут зашла соседка, взялась помочь. Сделала гремучую смесь из «Утенка» и одного флакона нашатыря. Побрызгала на плитку, оставила на 5 минут, после протерла тряпкой. И все! Грязи как будто и не было. Таким же способом соседка очищает кафель в ванной от налета. Плитка просто сияет. Я на работе посоветовала уборщице так помыть пол в туалете и на кухне. Она потом не знала, как меня благодарить. Советую всем попробовать.

Тая.

Пригодится

* Очень удобно хранить в морозилке плотный пакет с бульоном. Не придется думать о том, на чем потушить мясо или сделать соус.

* Чтобы начатые колбасные изделия не испортились, место среза смажьте яичным белком или положите на него кусочек лимона.

ГЕЛЬ ДЛЯ СТИРКИ СВОИМИ РУКАМИ

С его помощью можно не только стирать, но и мыть посуду, полы, холодильник, подоконники... Расход совсем небольшой – 100 г хозяйственного мыла, 3 ст. ложки с горкой кальцинированной соды, 4 л воды, по желанию можно добавить эфирное масло. Хозяйственное мыло я натираю на терке, добавляю в кастрюлю с 1 л воды. Ставлю на небольшой огонь, и, периодически помешивая, растворяю мыло. Аналогично растворяю кальцинированную соду в 3 л воды. Потом обе смеси соединяю, добавляю эфирное масло. Получившаяся жидкость должна остыть. По мере остывания она желируется, и получается гель плотной консистенции. Его можно взбить миксером, чтобы было удобно перекладывать в тару для хранения (я использую пластиковые ведерки с крышкой). Для стирки в автоматической машине беру 200 г геля на 5 кг белья. Только не используйте это средство для вещей из шерсти и шелка. Во время стирки в отделение для кондиционера я наливаю уксус, чтобы полностью удалить мыло (если вдруг останется). К тому же, уксус придает белью мягкость и свежесть, освежает краски. После стирки запаха уксуса нет совершенно.

Л. Жукова.

Как отбелить подшву кроссовок

Я пробовала и мощные средства, и стиральный порошок, но все без толку. От бессилия как-то решила потереть подошвы у любимых кроссовок жидкостью для снятия лака. И - о чудо! - все загрязнения и потемнения легко оттерлись. Подошва засияла белизной!

Т. Рыбина.

КОЗИЙ ПУХ НЕ ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИИ

Есть, как минимум, 6 причин иметь в своем гардеробе шаль или платок из натурального козьего пуха.

* Платки из натурального пуха долго служат и способны согреть даже в лютые морозы. Дело в том, что козий пух поглощает 35% влаги, прекрасно ее испаряет, остается при этом сухим и не позволяет рассеиваться теплу.

* Сухое тепло, которое дает пух, способно лечить лимфаденит и успокаивать ревматические боли в суставах. Носите пуховый платок на пояснице при радикулите, полиневрите и проблемах с почками.

* Целебные свойства пухового платка применяются при лечении практически всех простудных заболеваний: его завязывают на горле или укутываются полностью.

* Замучила мигрень? Повяжите платок на голову. Это поможет справиться с сильной головной болью.

* При варикозном расширении вен регулярно обматывайте ноги пуховым платком.

* В козьем пухе есть ланолин - вещество, которое входит во многие лекарства от аллергии и противовоспалительные препараты, способствует быстрому заживлению ран и переломов. Кстати, козий пух не вызывает аллергии.



КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МИКРОВОЛНОВКУ



* **Готовим тесто.** Если по рецепту тесто должно подниматься в 2-3 раза, его можно разогреть в микроволновке на очень малой мощности (10% от максимума), обмять и поставить подниматься снова. Вместо 45 минут ждать придется всего лишь 10-15.

* **Возвращаем аромат специям.** Орехи, приправы и специи, которые очень долго хранились, нагревайте в микроволновке в течение 15 секунд на полной мощности.

* **Размачиваем чечевицу и фасоль.** Насыпьте крупу в миску, залейте, водой, добавьте щепотку соды и нагревайте в течение 10 минут. После оставьте остывать на 30-40 минут.

* **Очищаем чеснок.** Поставьте головку чеснока в микроволновку и нагревайте в течение 15 секунд на полной мощности. Шелуха станет влажной и ее можно будет легко удалить.

* **Взбиваем сливки.** Налейте сливки в контейнер миксера и взбейте до появления пены, потом снимите крышку и поставьте в микроволновку на 30 секунд при максимальной мощности.

МУЖСКАЯ РАБОТА

* Перед покраской любой поверхности не забудьте завернуть выступающие детали, например ручки, в фольгу. Так не испачкаете их краской.

* Чтобы убрать небольшие вздутия на поверхности фанерной мебели, проколите пузырь и впустите туда клей. Сверху положите несколько листов бумаги и прогладьте утюгом.

* Есть простой эффективный способ наточить ножницы. Порежьте ими наждачную бумагу, сделав всего 6-8 надрезов.

* Гвоздь легко войдет, если его острие окунуть в растительное масло.





НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА ТОЛЬКО ПЛЮСЫ?

Покупательницы все чаще отдают предпочтение косметике с пометкой «эко». Но, что это на самом деле: уникальные средства или маркетинговый ход?

Любой производитель может назвать свою продукцию «натуральной». Появление данного термина на упаковке не регламентируется законом. Другое дело - косметика с приставкой «эко», «био» или «органик». Если подобные слова на тубике подтверждаются наличием сертификата, этому производителю можно доверять!

За что отвечает производитель?

Компании, производящие экокосметику, можно пересчитать по пальцам. Получить сертификат от экологической организации не так просто. На Западе, к примеру, после его вручения периодически приходят с проверками - узнать, продолжают ли соблюдаться правила.

Правил - много! Производство должно осуществляться без вреда для окружающей среды, без использования вредных веществ и соединений, продукт - не тестироваться на животных, а упаковка должна подвергаться вторичной переработке. Важно даже то, на какой земле выращиваются ингредиенты, которые

позже становятся частью натурального средства. Мелочей здесь нет! После изготовления продукты экокосметики проходят ряд тестов, подтверждающих их органическое происхождение.

Внимание на состав

Строгие требования предъявляются к составу косметики. В нем не должны присутствовать синтетические отдушки, парабены, красители, консерванты, ГМО и другие вредные вещества.

На 90% экокосметика состоит из природных компонентов. Она может включать в себя: натуральные консерванты (витамин Е, розмарин), натуральные растворители (вода, травяные отвары), растительные экстракты, масла. Часто в составе биокосметики можно найти грязь или глину.

Благодаря исследованиям в области косметической промышленности, состав экокосметики улучшается с каждым годом. Производители также работают над ее привлекательностью для покупателя. Так, например, палитра цветов у помад с пометкой «органик» становится шире и ярче.

Ученые подсчитали: за всю жизнь среднестатистическая женщина съедает с губ около 3-4 кг помады. Согласитесь, в таком случае лучше, если она будет «эко».

Есть ли недостатки?

Многим покупателям кажется, что у органической косметики нет минусов. Однако подобное мнение ошибочно. Натуральный состав имеет свои недостатки - как у декоративной косметики, так и у косметики по уходу.

1 Эффективность ниже. Натуральные компоненты порой проигрывают химическим по своему воздействию. Экодезодоранты, к примеру, не столь успешно справляются с чрезмерной потливостью, как это делают обычные антиперспиранты. А кремы для загара с пометкой «органик» имеют защитный SPF-фильтр всего 20 единиц. Это норма для города, но мало для пляжного отдыха или поездки в горы.

2 Аллергия. На экокосметике может быть аллергия, причем, более выраженная, чем на химические вещества. Так что, перед использованием органической косметики лучше провести тест на небольшом участке кожи.

3 Консистенция и аромат. Так как при изготовлении биокосметики не используются ароматизаторы и отдушки, запах у нее может быть специфическим. Консистенция у экосредств более жирная, на лицо они ложатся хуже.

4 Высокая цена. Использование натуральных компонентов при производстве косметики, безусловно, отражается на ее конечной цене. Порой она значительно выше обычных аналогов.



На упаковке биокосметики должны быть отличительные знаки.

- 1. В составе только натуральные компоненты**
- 2. Товар не тестируется на животных**
- 3. Производство продукта не загрязняет окружающую среду**

МОДНЫЕ СТРИЖКИ

Весна – прекрасное время для того, чтобы освежить стрижку. В тренде сейчас экстравагантность!

ВЕСНА-ЛЕТО



ОСТРЫЕ УГЛЫ

Можно больше не смягчать углы, делая переходы в причёске более плавными. У вас короткие волосы? Экспериментируйте с удлиненной острой челкой. Обладательницам длинных волос подойдет вариант каскада без плавных переходов.



В моде - легкая небрежность и естественность. Поэтому не старайтесь в причёске уложить волосок к волоску и не поправляйте ее слишком часто в течение дня.

ТО ПУСТО, ТО ГУСТО

Последний писк моды - выбритые виски. Стилисты особенно рекомендуют попробовать такие стрижки обладательницам круглого лица и пухлых щек. Выбритые виски сделают лицо визуально уже: особенно это будет заметно на коротких стрижках. Если у вас длинные волосы, можно выбрить лишь один висок и разместить пробор таким образом, чтобы он был виден.



ВСЕ, ЗАНАВЕС!

Удлиненная челка, прямая или косая, носит название «занавес»: она такая объемная, что ее приходится раздвигать руками. Челка будет хорошо смотреться с любой формой лица!



ПИКСИ: ЭНЕРГИЯ В ЧИСТОМ ВИДЕ

В 1953 году актриса Одри Хепберн имела дерзость отстричь локоны и представить миру короткую задорную стрижку. Это была пикси! В классическом виде стрижка представляет собой укороченные на висках и удлиненные сзади волосы, спереди - челка. Но возможны и иные варианты. Пикси делает образ энергичным, свежим. Стрижка удобна в носке, так как практически не требует укладки.



СЛОВНО ПАЖ

Стрижка паж смотрится элегантно, подходит для прямых и густых волос. Однако имейте в виду: на ее укладку придется тратить немало времени.



АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА

Чтобы панировка держалась лучше, в нее можно добавить растительное масло и положить запанированные куски мяса перед жареньем в холодильник.

Телятина с фасолью

400 г мякоти телятины, 1 банка фасоли в томатном соусе, 1/3 чайн. ложки порошка мускатного ореха, по 3 зубчика чеснока и луковицы, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г длиннозерного риса, рубленая зелень, соль и перец - по вкусу.

Телятину нарежьте соломкой, посолите, поперчите, посыпьте мускатным орехом. Чеснок мелко нарубите, смешайте с мясом и оставьте на 10 минут при комнатной температуре. Лук нарежьте полукольцами, морковь - тонкой соломкой. В глубокой сковороде разогрейте масло, обжарьте морковь (5 минут), добавьте лук и жарьте еще 3 минуты. Положите мясо, перемешайте и жарьте 7 минут. Влейте 100 мл горячей воды и тушите под крышкой на маленьком огне 10 минут. Рис сварите до полуготовности, выложите в сковороду

к мясу, влейте еще 70 мл горячей воды или бульона, посолите, поперчите и тушите под крышкой 10 минут. Добавьте фасоль, доведите до кипения, готовьте 7 минут.

Буженина «Ароматная»

600 г свинины, 4-5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, приправы (паприка, орех мускатный, черный молотый перец, хмели-сунели, кориандр).

Чеснок разрежьте вдоль на пластины. В мясе сделайте надрезы и нашпигуйте его чесноком. Смешайте масло, соль, пряности и обмажьте свинину со всех сторон. Заверните в фольгу и уберите в холодильник на 3 часа. Выложите мясо в форму (фольгу не снимайте) для запекания и поставьте в духовку на 1,5 часа при 190 градусах. Затем выключите духовку и оставьте в ней мясо еще на 8 часов (духовку открывать нельзя!).

Пригодится

* Горох сварится быстрее, если полчаса до варки подержать его в содовом растворе (1 чайн. ложка соды на 1 л воды). Потом хорошо промыть и варить, добавив 1-2 чайн. ложки подсолнечного масла.

* Чтобы фрукты хранились дольше, вымойте их, дайте обсохнуть, разложите по пластиковым коробочкам и поставьте в холодильник. Так фрукты сохранятся дольше, чем в лотках.

* Борщ приобретет красивый и насыщенный цвет, если свеклу сначала отварить целиком, а потом натереть на терке, посыпать сахарным песком, полить соком лимона, дать постоять и только потом положить в кастрюлю и хорошо прокипятить.

В доме малыш

КАПУСТА С РИСОМ И МОРКОВЬЮ

0,5 кг белокочанной капусты, по 2 луковицы и моркови, по 1 стакану томатного сока и риса, 100 мл растительного масла, соль, перец.

Лук нарежьте крупными кубиками, морковь - кружочками. На масле спассируйте их до прозрачности. Добавьте нашинкованную капусту и жарьте, помешивая. Когда капуста немного поджарится, добавьте томатный сок, специи, рис, воду (вдвое больше, чем риса) и соль. Закройте крышкой и тушите до готовности риса.

Овсяное печенье с медом

250 г меда, 200 г кунжута, 1 чайн. ложка ванили, 200 г овсяной крупы, 10 г грецких молотых орехов.



Смешайте кунжут, мед, ваниль, орехи, овсянку. Тесто должно получиться слегка липким (можно добавить воды). Мокрыми руками сформируйте шарики, выложите на противень, придавите и выпекайте 15 минут.

АРОМАТНЫЙ УКСУС ДЛЯ САЛАТОВ

Овощные салаты можно заправлять не простым уксусом, а с ароматом чеснока. Мелко нарежьте 100 г очищенного чеснока и залейте 0,5 л 9%-ного уксуса. Через неделю ароматный уксус будет готов.

В. Джафарова.

ОМЛЕТ ПОЛУЧИТСЯ ОЧЕНЬ НЕЖНЫМ

Когда собираетесь готовить омлет, перед тем как взболтать яйца, добавьте в них немного крахмала. Омлет получится очень нежным и жариться будет быстрее обычного.

Д. Медведева.



СЫТНЫЙ СЛИВОЧНЫЙ СУП

Половина курицы, 1,5 л бульона, по 1 моркови и луковице, 5 картофелин, 1 желток, 200 мл сливок, 50 г сливочного масла, соль, лавровый лист, перец горошком.

Лук нарежьте полукольцами, морковь - соломкой, картофель - кубиками. В 2-литровой кастрюле растопите сливочное масло. Обжарьте в нем овощи до мягкости, добавьте куски курицы и подрумяньте. Влейте бульон, положите картофель, лаврушку, перец. Томите полчаса. Выньте курицу, лавровый лист и перец. В отдельной миске взбейте желток со сливками, добавьте половник горячего бульона. Получившуюся смесь влейте в суп, перемешайте, посолите и поперчите. Верните в суп мясо без костей, прогрейте, но не кипятите.



ВАФЕЛЬНЫЙ ТОРТ С КУРИЦЕЙ

3-4 вафельных коржа, 800 г мякоти курицы, 400 г шампиньонов, по 200 г репчатого лука и сливочного масла, 150 г сыра, 100 г густых сливок, мускатный орех, соль, перец, петрушка.

Куриное филе нарежьте кусочками, обжарьте вместе с луком, нарезанным полукольцами. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте на масле. Добавьте мускатный орех, соль, перец, сливки. Перемешайте с курицей и луком и измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Вафельные коржи прослоите начинкой, сверху нанесите тонкий слой начинки и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до золотистой корочки. При подаче оформите зеленью.



СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

1-2 мороженой скумбрии, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 150 г майонеза, соль и перец, растительное масло.

Разморозьте рыбу, очистите, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Лук измельчите полукольцами, выложите к рыбе. Посолите, поперчите и оставьте на 15 минут. Картофель нарежьте кусочками, посолите и выложите к рыбе. Добавьте майонез и перемешайте. Выложите в форму, смазанную маслом, и запекайте в духовке при 180 градусах до готовности.



ГЛАЗИРОВАННЫЕ СЫРКИ МАКОВО-ВАНИЛЬНЫЕ

На 0,7 кг протертого через сито творога понадобится 200-250 г вареной сгущенки, 120 г размягченного сливочного масла, 3 ст. ложки пищевого мака, ванилин. Все продукты перемешиваю и ставлю в холодильник. Когда масса станет плотной, нарезаю ее на брусочки. Для глазури в отдельной чашке растапливаю 2 большие плитки шоколада, добавляю 6 ст. ложек растительного масла. Сырки поливаю глазурью и, когда остынут, ставлю в холодильник.

ПОЛЕЗНАЯ ГОРОХОВАЯ КАША

Замачиваю с вечера в теплой воде с содой 1/4 большого стакана сухого гороха. Утром воду сливаю, горох промываю раз пять. Затем добавляю тщательно промытую в нескольких водах перловую крупу (чередую с ячневой) и заливаю водой (из расчета 1,25 л на 250 г крупы). Довожу до кипения и держу на маленьком огне до выкипания жидкости. Слегка обжариваю лук, перемешиваю с кашей. По вкусу добавляю мед.

Т. Кудрявцева.





Оптимальное расстояние между посадками 3-4 см при ширине междурядий 20-30 см



Бархатцы высаживайте рядом с капустой, луком, клубникой

6 СЕКРЕТОВ БОГАТОГО УРОЖАЯ

Ровные ряды грядок, которые не надо ни полоть, ни удобрять, ни поливать. Мечта или сказочный сон? При правильной организации это может стать вполне доступной реальностью.

Моя новая соседка по даче недавно обратилась за советом. Говорит, ухаживает за посадками, сажает, поливает, сорняки вырывает, а урожая нет. Я посмотрела на ее грядки, а там кто в лес, кто по дрова. Никакого порядка! А ведь огород любит аккуратность, четкость и размеренность. Чтобы урожай вышел хорошим, для начала нужно поколдовать над грядками!

1. Уроки рисования

Любой школьник знает, что для разных культур нужны разные условия выращивания. Между тем, в большинстве огородов они растут на одинаковых грядках. Для того, чтобы учесть потребности каждого овоща, прежде всего потребуются взять в руки карандаш, лист бумаги и составить план дачного участка. Отметьте на нем, где размещены грядки. Оптимальным считается расположение с севера на юг. Это гарантирует растениям максимальную освещенность. Ширина траншеи не должна превышать 120 см (для огородников небольшого роста - 80 см), иначе ухаживать за будущим урожаем будет проблематично. Междурядья - 35-40 см. Высота грядки на тяжелых почвах не должна быть ниже 30 см, на легких достаточно 20 см.

2. Каждому свое

Что учитывать при планировке грядок, помимо агротехники? Прежде всего - потребности конкретной семьи. Сколько картофеля вам необходимо на год? Любят ваши дети клубнику или малину? Едят ли домочадцы все, что вы планируете посадить? Помню, моя бабушка упорно отводила две лучшие грядки под кресс-салат и рукколу и каждое лето плакала, что урожай пропадает. Но просто никто из нас их не любил... Позже я поняла, что ту же ошибку совершаю с фасолью: я одна из домочадцев ее ела. Поэтому вторую грядку вместо фасоли я отдала под горох - дети его обожают! В общей схеме грядок у меня всегда запланировано место под дачные эксперименты. Например, два года назад мне захотелось впервые в жизни посадить топинамбур. А в этом году я задумала вырастить настоящий деликатес - артишок.

3. Сажаем по науке

Большинство дачников ограничивается тем, что чередует посадки каждый год. Это неправильно. За такой короткий срок почва восстановиться не успеет. Итог - низкий урожай. Что же делать? Следует разбить план огорода на зоны - пусть их будет от 4 до 8. И чередовать не культуры, а группы, к которым они относятся: пасленовые (томаты, баклажаны, перцы, картофель, физалис); тыквенные (огурцы, тыквы, кабачки, патиссоны, арбузы, дыни); капустные (капуста, редис, редька, хрен, горчица, репа); сельдерейные (морковь, сельдерей, петрушка, укроп); луковые (чеснок и все разновидности лука). На одной грядке выращивайте по очереди растения из разных групп. Например: первый год - картофель, второй - кабачки, третий - капусту, четвертый - лук.

Если вы запутались в севообороте, используйте простую подсказку. В прошлом году вы сажали картофель (корнеплоды)? Значит теперь нужно посадить растения, у которых в пищу идут другие части-плоды (кабачки) или листья (капусту).

4. Высокие грядки

Многолетний опыт проб и ошибок привел меня к выводу, что максимальный урожай дают высокие грядки. Поднятие грунта над уровнем земли позволяет ему созревать и нагреваться раньше, улучшает плодородие, обеспечивает необходимыми питательными веществами, защищает от вредителей - например, кротов и слизней. Кроме того, ухаживать за такими грядками легче - не нужно гнуть спину.

Устроить высокую грядку несложно. Выделите для нее место, по периметру постройте ограждение из досок, шифера, кирпича или любого подходящего материала высотой примерно

Установите на грядках таблички с названиями сортов и указанием сроков посадки. После сбора урожая эти данные помогут оценить результат.

75 см. Можно купить специальные готовые металлические ограждения. Их плюс в том, что они прочные и легкие, при необходимости легко переносятся на другое место. Отличный материал для высоких грядок - бочки. Их также несложно перекачать, если понадобится.

Дно грядки выстилается сеткой - это защита от грызунов. Далее выкладываются поочередно слои: ветки и опавшая листва; дерн, солома, высушенная трава, пищевые отходы; перепревший навоз; садовая земля.

5. Мульча вместо прополки

После высадки растений на грядки я рекомендую мульчировать почву. Этот прием, во-первых, полностью отменяет прополку, потому что не даст расти сорнякам. Во-вторых, мульча предохраняет слой почвы от пересыхания и воздушного дисбаланса (перегрева или переохлаждения). Поливать и удобрять мульчированные грядки также можно намного реже.

В качестве мульчи подходят разные материалы - агроволокно (укрывной материал), пленка, ореховая скорлупа, кора сосны, хвоя, древесная щепа, солома, опилки, измельченный картон, газеты, крафт-бумага, компост и т.п. Некоторые дачники в качестве мульчи умудряются использовать самые неожиданные материалы - сухой камыш или жмых семечек подсолнечника.

6. Украшаем посадки

Кажется, что этот пункт необязательный, но я выступаю за дачную эстетику. Там, где красиво, и работается с удовольствием. Поэтому, я всегда сею по краям грядок бархатцы или подсолнечник. Помимо декоративной функции, они помогают решать и другие проблемы - бороться с вредителями и обеспечивать в жаркий полдень тени.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Почетного консула Греции в Грузии госпожу Марию ЗИГОЯНИ, всех гречанок мира поздравляем с Днем Красной розы.

Желаем всем представительницам эллинского народа процветания, верности, удачи, справедливости. Пусть вас всех хранит Господь Всевышний.

Суважением, Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Нина Романиди, Элла Асланиди, Росица Билянова, Дора Петриди, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Мелина и Эмилия Родаки, Никос Смитис, Екатерина Станиси, Алла Караиланиди, Алла, Михаил и София Фотовы, Лидия Андриади, Ирина Георгиади, Теона Янакопуло, Инна Чаушева, Мирелла Цандекиди, Иорданка Евтимиади, Эвридика Энгонуполо, Ирина и Ольга Энтиди, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Анна, Мира и Нина Аргираки, Евамплия Замбету, Мария Марагози, Маргарита Параскевопуло, Лаура Коккинаки, Анастасия Микропуло, Анемона Тродопуло, Алина Стефаниди, Эрида Мустиди, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Лана Чамурлиева, Мира Триандафилиди, Наталия Псароуполо, Гликерия Уранопуло, Лиля Музенидова, Анна и Геродот Мармариди.

Иорданку ЕВТИМИАДИ поздравляем с днем рождения и Днем Красной розы.

Девятнадцатого мая
Для тебя праздник двойной,
Утром песни напевай
Ты встаешь с мечтой большой.
Словно скатерть-самобранка
Предоставлена тебе.
Будь счастливой, Иорданка,
Светлый путь твоей судьбе.

Суважением, Анна Орфаниди, Екатерина Станиси, Ирина и Ольга Энтиди, Ольга Наумова, Исkra и Миранда Арабаджиевы, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Райна Желева, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Лина Радева-Нергадзе, Мальвина Кидикова, Цветелина Стойкова, Росица Билянова, Ирина Нешкова, Мария Стромова, Ната Славчева, Стефка Дончева, Лорина Развигорова, Лана Стоева, Ионка Христова, Кристина

Димитрова, Мари Гличева, Маргарита Ганева, Ангелина Жеранова, Светлана Цвильева, Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе, Марина Мурадян, Веста Квернадзе, Ирина Мегвинетуцеси, Лана Манагадзе, Ирина Стасюк, Майя и Нино Петриашвили, София Евдокименко, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Валентина Рудник, Елена Емельяненко, Виолетта Нетребко, Инна Артеменко, Светлана Бурневич, Оксана Билозир, Наргиза Оганова, Гульнара Османова, Алла Фридман, Елена Шишкина, Цисана Квирикашвили.

Елену МАЧАБЕЛИ поздравляем с днем рождения, Днем Красной розы и Днем святой Елены
До самой дальней параллели
Скорей добраться бы Елене,
Чтоб трудности все одолели
И было все, как вы хотели.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара Лапшина, Наталия Меладзе, Людмила Тевзадзе, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия, Валентина Чернышова, Ирина Бериташвили, Циала Саакова-Чумбуридзе.

Илону СЕДЫКИНУ поздравляем с днем рождения и Днем Красной розы.

Земля и небо воедины,
Море водою всегда полно,
Красивой будь, неповторимой,
Всегда будь счастлива, Илона.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Инна Ячевская-Седыкина, Лидия Ситникова-Комарова, а также все, кто тебя любит, милая Илоночка.

Светлану Магдалянову-Комарову поздравляю с греческим праздником 19 мая - Днем Красной розы.
Желаю побольше светлых дней в жизни, преодолевать все жизненные трудности. Пусть Ангел-хранитель оберегает тебя и хранит тебя Господь.

Суважением, твоя подруга Анна Орфаниди.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №20

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Чары. Клише. Свекор. Задумка. Авеню. Яр. Мещанин. Черепаха. Су. Полис. Сапог. Стадион. Число. Ромштекс. Ор. Таверна. Гам. Го. Леска. Рундук. Азы. Телль. Тога. Рыло. Торс. Асс. Ива. Нос. Лик. Щенок. Вельможа. Ара.

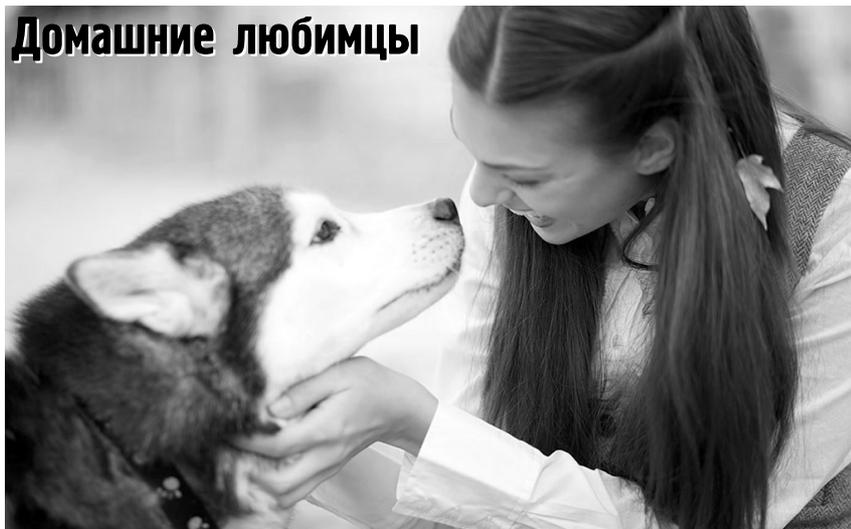
ПО ВЕРТИКАЛИ: Юрус. Туча. Север. Усы. Звон. Вилы. Ров. Юкка. Пюре. Эссе. Лов. Орест. Тире. Гимн. Кефаль. Шакал. Сим. Резюме. Осот. Леско. Еры. Егерь. Чудище. Пачка. Роцца. Аплодисменты. Румяна. Лис. Долина. Ихтиолог. Уговор. Фауна. Сноровка. Ака.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295 - 14 - 70. (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ПОЧЕМУ СОБАКИ ТАКИЕ ВЕРНЫЕ?

В отличие от кошек, привязанность собаки к человеку особенная. Известны случаи, когда после смерти хозяина пес продолжал его ждать...

Верность и преданность собак вполне объяснимы. Эти качества зародились много веков назад, когда псы еще были дикими волками, и человек их не приручил. Они жили в стае, где всегда был лидер. Слушаться его нужно было беспрекословно, иначе можно было плохо кончить.

Сейчас, когда четвероногие живут не в стае, а в городской квартире, они продолжают искать для себя лидера. Таковым становится хозяин, причем, он бывает только один. На генном уровне этот человек для них является почти царем. Его слушаются, ему подчиняются, и это не обсуждается.

К тому же, между собаками и их хозяевами устанавливается стойкая эмоциональная связь. Ученые провели исследования и выяснили, что при зрительном контакте с четвероногим другом у человека вырабатывается окситоцин - гормон радости. Он побуждает ласкать собаку, играть с ней. В такие моменты окситоцин вырабатывается и у пса. Получается замкнутый круг эмоциональной реакции, который формирует привязанность.

Но как у любого из правил, у этого тоже есть исключения. Некоторые породы собак - как правило, выведенные позднее, - не имеют сильной связи с хозяином. Они считают себя, а не его, главой стаи. В этом случае зоопсихологи рекомендуют заниматься с собакой, пытаясь перераспределить роли.

Откуда берутся клички животных?

Наши предки придавали кличкам животных куда меньшее значение, чем мы сейчас. Откормленный, напоминающий коlobка пес, превращался в Шарика или Бобика, ласковая, вечно мурлыкающая кошка становилась Муркой. Бар-

босом нарекали собаку суровую, взятую для охраны. Ну, а Васьками становились по умолчанию. Это имя практически стало синонимом слова «кот». Эти клички используются и до сих пор. Но большинство хозяев сейчас дают питомцам эмоционально окрашенные прозвища - Кексик, Малыш, Конфетка. Используются и иностранные имена - Шарлотта, Джессика, Моника. Некоторые относятся к выбору клички более прозаично: рыжий - значит Рыжик, черный - Черныш, персидской породы - Персик, пушистый - Пушок.

Куда пропали водоросли?

Водоросли в аквариуме - такие же живые существа, как и рыбки, в нем обитающие. Многие люди, увы, об этом забывают, а потом получают результат - водоросли гниют, перестают расти, а то и вовсе исчезают.

Чтобы водоросли росли хорошо и были здоровы, необходимо соблюдать некоторые условия.

- Следить за населенностью аквариума. Рыбок в нем не должно быть слишком много, более того, необходимо отслеживать, не лакомятся ли питомцы водорослями.

- Подобрать правильное освещение. Нужны фотолампы для растений с синим и пурпурным спектром.

- Делать подкормки. Удобрения для цветочных растений не подойдут! Необходимы специальные, с содержанием железа, калия, кальция, фосфатов и азота.

- Обеспечить поступление углекислого газа. Подойдут специальные баллоны или жидкие подкормки.

- Не экономить на субстрате и грунте. Субстрат укладывается под грунт. Хорошо, если в нем уже содержится питательные вещества. Сам грунт не должен быть слишком мелким.

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.
Давид.

+ + +

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.



Все внимание на принт

Выбирая одежду с принтом, имейте в виду: рисунок должен быть мелким, не контрастным и сочетаться с остальными элементами образа. Скажите нет моделям с леопардовым узором, кислотными цветом и молодежными надписями.

Беспроблемные варианты - клетка, полоска, горошек.



Обувь и сумка - изюминка образа

Обувь без каблука - прекрасный вариант для повседневных образов. Что касается сумок, откажитесь от объемных моделей. Лучше отдать предпочтение вариантам среднего размера из плотных материалов с четкими формами.



Строго по фигуре

Платья оверсайз, тунки и мешковатые свитера, может, и замаскируют лишнее, однако элегантности не прибавят. Лучше выбирать вещи, слегка облегаящие фигуру. Такая одежда будет подчеркивать женственные изгибы. Если стоит задача скрыть лишние сантиметры, присмотритесь к одежде прямого лаконичного кроя или А-силуэта.



СУП С ЧЕРЕМШОЙ

500 г филе телатины, 2 ст. л. растительного масла, 200 г моркови, 1/2 стебля лука-порея, стручок сладкого перца, зубчик чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, 100 г замороженного зеленого горошка, 100 г черемши, соль, молотый черный перец.

Мясо вымыть, нарезать полосками. В кастрюле нагреть растительное масло и, помешивая, обжарить мясо со всех сторон на среднем огне. Морковь нарезать соломкой, лук - колечками, сладкий перец - ломтиками. Добавить овощи к мясу и жарить все вместе, помешивая, 7 мин. Влить 2 л горячей воды и проварить 20 мин на маленьком огне. Чеснок пропустить через пресс и вместе с имбирем добавить в кастрюлю с супом. Положить зеленый горошек, довести до кипения и варить 5 мин. Добавить нарезанную черемшу, посолить, поперчить, дать покипеть 1 мин и выключить огонь. Закрыть крышкой, оставить на горячей плите на 10 мин и подавать на стол.

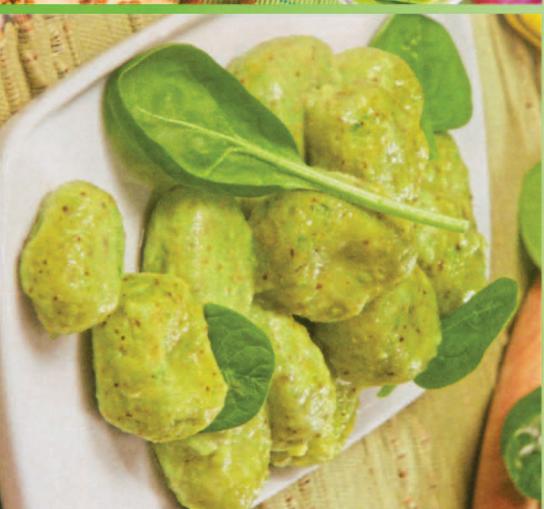
Зеленый горошек можно поменять на стручковую фасоль.



САЛАТ СО ШПИНАТОМ

300 г свежего шпината, маленькая красная луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 200 г помидоров черри, 100 г очищенных грецких орехов, 150 г сулгуни, по 4 веточки кинзы и петрушки, зубчик чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Шпинат перебрать, вымыть проточной водой и высушить на бумажном полотенце. Лук очистить, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры черри вымыть, обсушить, нарезать пополам. Грецкие орехи, помешивая, поджаривать на сухой горячей сковороде, дать остыть и измельчить. Сулгуни нарезать тонкими ломтиками. Кинзу и петрушку вымыть, высушить, оборвать листочки и шинковать их. Для соуса чеснок очистить, пропустить через пресс, перемешать с оливковым маслом, посолить, поперчить. Соединить все ингредиенты, полить соусом и перемешать. Чайная ложка горчицы добавит соусу пикантность.

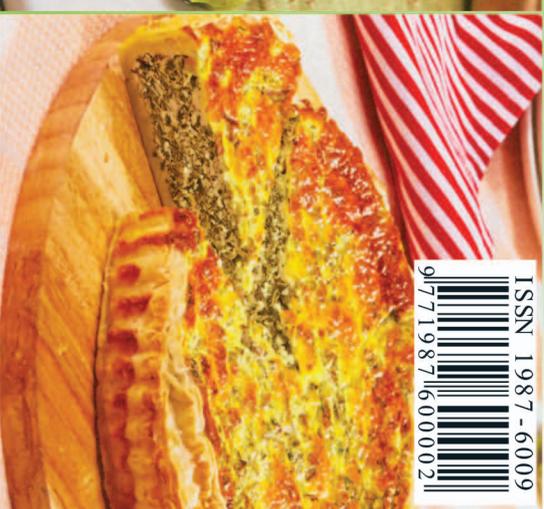


ЗЕЛЕННЫЕ НЬОККИ

500 г картофеля, 500 г шпината, 10 листочков шалфея, веточка петрушки, 200 г муки, 30 г тертого твердого сыра, яйцо, 100 г сливочного масла, соль, молотый черный перец.

Картофель отварить до готовности и размять. Шпинат перебрать, вымыть, сложить в кастрюлю, залить кипящей водой и проварить 1 мин. Откинуть на дуршлаг, дать немного остыть и измельчить в блендере. Листочки шалфея и петрушку вымыть, обсушить, шинковать и подмешать к пюре из шпината. Добавить муку, сыр и тщательно перемешать. Соединить с картофелем. Добавить яйцо, посолить, поперчить и тщательно вымесить тесто. Оставить на 10 мин при комнатной температуре. Сформовать из теста колбаску и нарезать ее небольшими кусочками. В большой кастрюле довести до кипения воду, немного посолить и порциями опускать в нее получившиеся ньокки. Варить 5 мин после всплытия. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом.

Ньокки можно не только сварить, но и запечь в духовке со сметаной и тертым сыром.



ПИРОГ С ПРЯНОЙ НАЧИНКОЙ

450 г замороженного слоеного бездрожжевого теста, 4 веточки петрушки, 200 г шпината, 150 г черемши, 4 веточки укропа, 500 г творога, 2 яйца, 200 мл сливок (20%), соль, молотый перец.

Тесту дать оттаять при комнатной температуре. Для начинки: петрушку, шпинат, черемшу и укроп вымыть, хорошо протереть через частое сито. Перемешать с зеленью. Яйца взбить со сливками, затем соединить с творожной массой. Посолить и поперчить по вкусу. Духовку нагреть до 190 градусов. Тесто раскатать в тонкий пласт и вырезать из него круг. Уложить в форму, сделав высокие бортики, сверху поместить лист пергамента и насыпать любые сухие бобовые, отправить в духовку на 15 мин. Затем бумагу с бобовыми удалить, выложить на выпеченную основу начинку и выпекать 45 минут.

Если пирог начнет сильно поджариваться сверху, накройте его фольгой.